


# عش بحكمة تعش سليما

حلمي مراد


الناشر
المؤسسة العربية الحديثة
للطبع والنشر والتوزيع






# ٣٤


يصدره : حلمي مراد

مختارات كتابي


# عش بحكمة تعش سليماً



# كتابى

إصدار جديد

يصدره حلمى مراد

●●●

كتب دورية للقصة والثقافة الرفيعة .

● مختارات كتابى : باقة منتقاة متجانسة لأروع الكتب العالمية .

● مطبوعات كتابى : الترجمة الأمينة الكاملة لشوامخ الكتب العالمية .

● روايات كتابى : ترجمة أحدث الروايات العالمية المعاصرة .

●●●

شعار كتابى

مصباح الفكر عند الإغريق

●●●

رئيس التحرير

الأستاذ / إسماعيل دياب

●●●

إشراف

الأستاذ / حمدى مصطفى

●●●

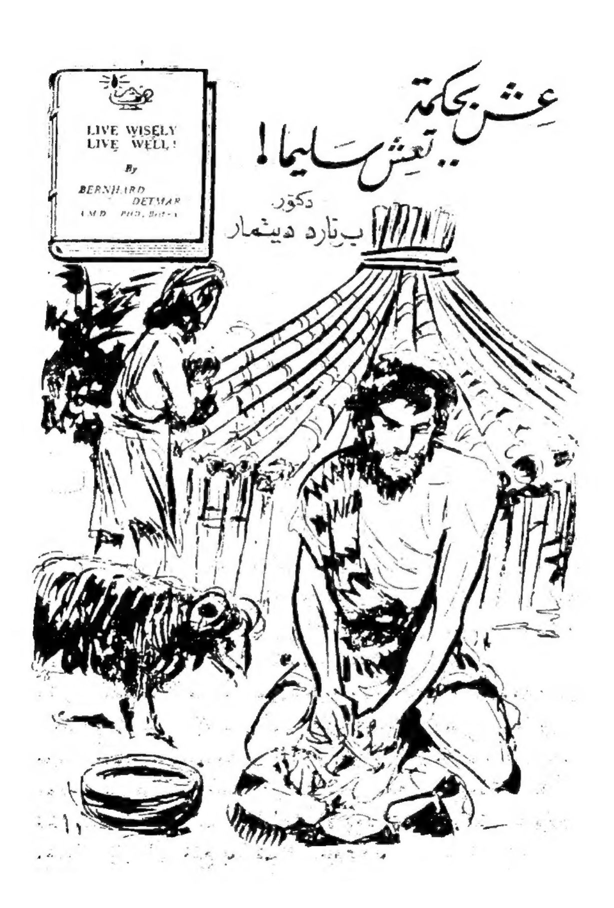

المكاتبات

هيئة التحرير : حلمى مراد : ١٨ شارع الياسمين ـ مصر الجديدة ت : ٦٧٥١٢٦٠ ـ ٢٩١٤٤٤٩

الناشر : المؤسسة العربية الحديثة للطبع والنشر والتوزيع بالقاهرة ت : ٨٢٦٢٨٠ - ٨٢٦٧٤٧

---

طباعة ونشر المؤسسة العربية الحديثة للطبع والنشر والتوزيع ١٠ ، ١٦ شارع كامل صدقى الفجالة ـ ٥ شارع الإسحاق بمنشية البكرى بروكسى مصر الجديدة ـ القاهرة ؛ ت : ٨٢٦٢٨٠ ـ ٩٠٨٤٥٥ ـ ٢٥٨٦١٩٧ ج.م.ع .


LIVE WISELY
LIVE WELL!
By
BERNHARD
DETMAR
عش بحكمة
تعش سليما!
دكتور
برنارد ديتمار

## الطبيعة خير علاج

**رغم تقدم الطب ، والعلم ، والمدنيـــة ــ على مــر السنين ــ فما تزال الطبيعة ، وستظل ، العامل الأول فى شفاء الإنسن من علله واسقامه ، وحفظ صحته فى مواجهة كل عوامل الفناء . ومن هنا رايت ان اقدم لك احدث كتاب فى ايضـــاح اساليب العـــلاج الطبيعى ، معـــززا فى الوقت نفســـه نصيحة مؤلفـــه بوجـــوب استئناسك براى طبيبك الخاص قبل اتباع ما جاء فيه ، لا سيما إذا كنت ضعيف البنية ..**

## تقـــدمة

ظل الإنسـان آلاف السنين يكافح فى شـــدة ودأب ضـــد قوى الطبيعـــة ، فى سبيل وجـــوده .. فلقـــد كانت الريح والعاصفة ، والحرارة والبرودة ، والماء والجفاف ، والثلج والجليد ، بل حتى الأرض نفسها بمـــا يكمن فيهـــا من زلازل ونار ، مصادر خطر مستمر للحياة والصحة .. وكزملائه من الحيوان ، مضى الإنسان يهيم على سطح الأرض سعيا وراء قوته اليومى ، متسلحا بالدهاء والقوة الغاشمة .. كان بيته كهفا ، من صنع الطبيعة او من حفر يديه .. وغذاؤه فجـــا نيئا ــ فما عرف إعداد الطعام إلا بعد اكتشاف النار ، وكان مضطرا إلى أن يقتنع بما تهبه الطبيعة .

وقد كان أجدادنا يعيشون على الصيد ، ويعانون فى الوقت نفسه الخوف من أن يصـــادوا !.. وكانــوا فى فرارهم من مطارديهم يسعدون بأن يقتاتوا بالفواكه البرية والأعشاب .. ثم أخذت الوفرة والنقص فى الأغذية يتتابعـــان .. الوفرة فى فترات متناقصة ، والنقص فى فترات متزايدة .. حتى أصبحت فترات المجاعات مألوفة .. وحتى فى تلك الأيام كانت الأوبئة تستشرى فتقضى على الناس ..

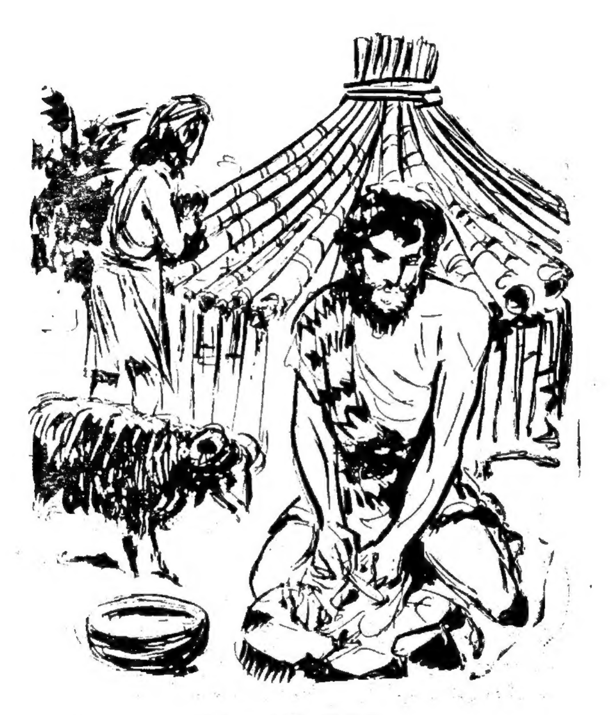
وكان أجدادنا الأولون ، أولئك البدائيون الوحشـــيون ، معرضين لقوى الطبيعة دون ما حماية .. فكانت حياة الفرد منهم مكرسة لتوفير الحماية لأسرته ولنفسه . وكانت حواسه ومداركه مرهفة ، وعظامه وعضلاته قوية دائمـــة التدريب ، وذهنه يقظا ، فراح يسعى بالذكاء والدهاء لتوفير ما يحـــل محل ما أمسكته الطبيعة عنه .. وهكذا مضى يكافح فى سبيل سموه على ما عداه ، حتى غدا سيد المخلوقات. وظل الإنسان الذى لم يذهب ضحية للأوبئة ، أو الجـــراح ، أو النكبات ، سليما لا عيب فيه .. فكانت الصحة هى الشرط الأســـاسى للحياة نفسها .

ولا ندرى إلى متى دامت هذه الحياة البرية ، غير المستقرة، التى عاشها أجدادنا .. فإن الجنس البشرى لم يدخل التاريخ إلا يوم كف عن حياة التنقل والترحال .. وكانت الزراعة هى بداية الحضارة ، وقد ارتبط بها بناء الدور للسكنى ، وللعمل ، ولما هو أسمى من ذلك ، كالمعابد للآلهة .. ونمت الحضارة فاتخذت أشكالا مختلفة ، كالحـــرف اليدوية والتجـــارة . ثم

ظهرت الفنون والعلوم ، وبدأت التربيـــة تحتل مركزا رئيسيا فى الحضارة .. ثم غدت الحضارة والتربية والدين عنـــاصر لا تنفصل ، تغلغلت جذورهـــا فى الأرض ، وراحت تكافح كى تشرئب وتسمو نحـــو السماء .. نحو الله .. وكان النـــاس أصحاء ، سعداء ..

## نشأة الأسرة والبيت والمجتمع

وازداد رقى الطباع، وتوفرت أسباب الراحة ، فازداد الوقت الذى يمارس الإنسان فيـــه حياة غير مضطربة ، بين أسرته ومجتمعه .. ومن ثم بسطت الحضارة أجنحتها .. وما لبثت المدنية أن تسللت رويدا ، ولم تعد ثمة حاجة للقلق والتوجس من الطبيعة التى غدت ــ بوجه عام ــ غير ضارة : فقد توفر البيت الدافىء الذى يقى من الريح والبرد والعاصفة ، والذى يضم الغذاء الوفير ، والذى تحمى جدرانـــه من الحيوانات المفترسة أو العصابات السارقة .. أما العناصر التى كانت مبعث خوف ، والتى كان التحوط منها يضطر الإنسان للبقاء قويا سليم الصحة ، فقد غدت موضوع بحوث علمية لتجريدها من أخطارها وأسرارها ، ودفعها لخـــدمة غايات الإنســـان الخاصة والمـــادية .. فتلاشى التواضع والاحترام اللذان كان الإنسان يبديهما أمام أسرار الطبيعة وسموها ، وحلت محلهما رغبة فى الكشف عن هذه الأسرار جميعا ، ومعرفة كل شىء ، ومن ثم السيطرة على كل شىء .. فأمكن تحقيق اكتشافات ومخترعـــات مدهشـــة ، وذللت موارد الطـــاقة التى قلب استعمالها أسلوب معيشة الإنسان من أساسه ، فأصبح لدينا



نشأة الأسرة والبيت والمجتمع

الضوء والدفء .. وأصبحنا نسيطر على البخار والكهرباء .. وجعلنا المياه تخدمنا .. وصارت عندنا اليوم آلات تنتج لنـــا ما نرغب فيه كما لو كانت عبيدا لنـــا !

## المدنية تضعف الصحة !

ولكن نسينا شيئا واحدا ، هو أن الطبيعـــة لم تنمح شيئا بدون مقابل .. فعلينا أن ندفع الثمن من دمنـــا ، وعرقنـــا ، وصحتنا ، وقوتنا . لقد تحدينا الطبيعة واستخدمنا العنف معها ، فردت علينا ردا واضـــحا : جعلتنا ننحط ونصـــاب بالأمراض .. وسيطرت علينا المدنية المغالى فيهـــا ، فدمرت الجزء الطفيف الذى بقى لنـــا من الصحة .. فهـــل لا يزال فى الامكان أن ننقذ انفسنا ؟.. نعم ، إذا رغبنا مخلصـــين فى ذلك .. ولن يكون إنقاذنا بترديد عبارة « العودة إلى الطبيعة » ــ فلا يتصور ســـوى الحمقى اننا نســـتطيع أن نســـود إلى وحشية العصور البدائية ، فلقد سدت الطريق إلى ذلك إلى الأبد ! ــ وإنما نحن نعيش اليوم فى العالم الآلى الذى لا روح له ، وعلينا أن نرى كيف نتلاءم معه دون ما ضرر دائم يحيق بنا ..

أجل ، لا يزال ثمة سبيل إلى حل المشكلة ، فبما تبقى لدينا من قوة ومن صحة مدخرة ، يجب أن نعالج الأمـــور بحكمـــة ودراية ، وأن ننمى ونزيد مواردنا ، كى نستطيع أن نواجـــه أخطار الحياة .. ولنستمد من الحضـــارة الوســـائل لذلك ، ولنتقبل ما نوهب من مؤهلات طيبـــة ، ونتفـــادى الانحدار والانحطاط .. ومن الطبيعة ــ ايضا ــ يجب أن نستمد تلك

القوى التى تساعدنا على حفظ صحتنا ، وأن نكون على حذر من القوى المدمرة .. لنتخذ خطانا بحكمة وتعقل وإدراك . وعلينا أن نتفادى التطرف ، ونؤدى كل يوم ما تدعو الحاجة إلى أدائه . إن كل شىء تأتينا به الحياة ينطوى على خير كما ينطوى على شر ، وعلينا وحدنا يتوقف اختيار أى الجانبين !

## المرض نتيجة لأسلوب المعيشة الخاطىء !

وكل شىء مما يصون الصحة ، يستطيع أيضا أن يرد الصحة لأولئك المرضى فعلا ، فما المرض ســـوى تعبير عن اختـــلال التوازن فى نظامنا العضوى ووظائف أعضائنا .. وكل اختلال ينبعث من تغلب القوى السلبية والمدمرة على القوى الإيجابية والإنشائية ... والواقع اننـــا نملك فى أعماقنـــا كنزا حقيقيا من القوى الإيجابية ـــ التى نسميها طاقة أو نشاطا أو حيوية ـــ وطالما حرصـــنا على الا نفعل ما يضعف هذا « الطبيب الداخلى » بعادات المعيشة الخاطئة ، فلن يقوى أى عـــدو خارجى على أن يمســـنا بأذى !.. فالمرض إذن نتيجة لنهج زائف ، غير طبيعى ، فى معيشتنا .. كذلك علينا أن نمحو الأخطاء التى كان آباؤنا يمارسونها فى عيشهم ، وهذا أعمق ما فى نظرية الوراثة : فالمرض لا يورث ، ولكننـــا نرث قـــوة مقاومة للمرض تكون قد أوهنت .. فإذا واصـــلنا أســـلوب المعيشة الخاطىء الذى ورثناه ، فإن القدر لا يلبث أن يقهرنا بالمرض ، طال الزمن أو قصر .. وإذن فلا سبيل لمغالبة الداء ـ إذا عرفنا هذه الحقيقة ـ إلا بالتخلى عن أسلوبنا الخاطىء فى المعيشة ، وبانتهاج أسلوب جديد .. الأسلوب الصائب ..

فكل داء هو مظهر لأزمة فى حيــاة المرء ، وواجبنا ـــ بمعونة الطبيب ـــ أن نستبدل بالعــادات التى تبنى الداء ، عــادات تغالب الداء ، وتحفظ علينا دائما صحتنا الطيبة ..

## العناصر الرئيسية للصحة الطبيعية

إننا أبناء الأرض ، ونحن مرتبطون بها .. فالأرض تغذينا ، وخليق بنا أن نفحص بدقة ما إذا كنا قد أحســنا اســتخدام العطايا التى وهبنا إياها ، أو التى اضطررنا لانتزاعها بجهدنا وعرقنا ؟.. إن الأرض تتألف من التربة ، والماء ، والهواء .. وكل حياة على الأرض أو فيها تدين بأصلها ووجودها للشمس، مبعث الضوء والدفء .. صحيح أننا أبناء الأرض ، ولكننا أيضا من صنع الهواء والنور ، فكل منهمــا ضرورى لنــا كالقوت اليومى .. وعلينا يتوقف ما إذا شئنا أن نفيد من هــذه القوى بحكمة ، أو ما إذا كنا نمتهنها ونسىء استعمالها .. فمهمتنــا هى أن ننمى هذه الكنوز الكامنة ، وأن نستخدمها فى ســبيل صحتنا ..

والعلاج بالطبيعة قديم قدم عمر التــلال .. ومع ذلك فإن حقائقه تهوى مرارا وتكرارا فى طيــات نســيان البشر .. فالناس ما فتئوا يعتقدون ـــ ولا يزالون يعتقدون ـــ أنهم أمهر من الطبيعة ، أمهم، وهم لذلك قد أقصوا ـ ولا يزالون يقصون ـــ عن جنة السعادة ، والصــحة السليمة .. لأن الصــحة المطلقة هى وحدها التى تمثل السعادة .. ولم يتأت عن مسلك أكثرية الناس حتى اليوم ، سوى التماسة والمرض .. فإلى متى نظل ندور هائمين حــول الهوة الخطــرة ، متخبطين فى

الظـلام ؟.. فلنعد ، أخيرا إلى المنابع الخـالدة لصحتنـا وقوانا !.. ولنذكر أنه إلى جانب الهواء والنـور والشمس والماء ، فإن ضبط التوازن والتناسب بين الراحة والحركة ، يعد عنصرا رئيسيا فى حالتنا الصحية ..

## الفصل الأول

# الهواء ، والضوء ، والشمس

« لا مجال للطبيب ، حيثما يدخل الهواء وضوء الشمس »

كتب بنجامين فرانكلين — الذى كان فى مقـدمة طـلائع المجاهدين فى سبيل استقلال أمريكا — إلى صـديقه الدكتور دوبورج فى سنة ١٧٥٠ يقول : « وجـدت الأنسب لجسمى أن استحم بعناصر اخرى غير المـاء البارد ، واعنى بذلك : الهواء الطلق .. لذلك استيقظ فى كل صباح فأجلس فى غرفتى اقرأ أو أكتب وأنا عار تماما ، لنصف ساعة أو ساعة — تبعا للفصل — إذ لا بأس بحمام الهواء إطلاقا .. وما وجدت آثارا سيئة لهذه العادة ، بل صدقنى إذا قلت إنهـا ليست فقط غير ضارة بصحتى ، بل إنها على العكس تساهم فى صونها ! »

ولقد كانت حمامات الهواء والشـمس معروفة لدى قدماء الاغريق والرومان ، ثم قل ذكرها فى العصور الوسطى ، لكن بعض الألمان والفرنسيين عادوا فيما بين سنتى ١٧٥٠ و ١٨٥٠ ينصحون بها كعلاج لقرحة السـاق ، ولين العظام ، وداء المفاصل ، وسل العظام والمفاصل .. وما لبث ضوء الشمس

والهواء أن أصبحا منذ سنة ١٩٠٠ علاجا هاما للسل الرئوى فى بعض مراكز الاستشفاء مثل « انجادين » .. كما بدا الدكتور « روليبه » وقتئذ ذلك النظام الموفق الذى وضعه لاستغلال الهواء – والشمس بوجه خاص – فى علاج سل الغدد والعظام والمفاصل فى « ليبسن » ، بالقرب من « مونترو » .. وسرعان ما أصبحت سويسرا بلدا مثاليا رائعا للمصحات التى تتبع وسائل العلاج الطبيعى .

## الحمامات الهوائية

ولا يعنينى أن أصف النظام المتبع فىالمصحات ، فأهم من ذلك أن أطلع أولئك الراغبين فى حفظ صحتهم وعافيتهم ، على كيفية القيام بحمام الهواء فى البيت ، دون تبديد لا مبرر له فى الوقت أو المال ..

يبدأ الإنسان حمام الهواء بتهوية غرفة النوم ، فلا بد من أن تبقى نوافذها مفتوحة –على مصراعيها أو جزئيا – حتى فى الليل ، اللهم إلا فى فترات اشتداد البرد .. وعندما يستيقظ المرء ، عليه أن يتمطى بضع مرات فى فراشه ، حتى يشعر بأن كل عضو فى جسمه قد أخذ حظه من الحركة .. ثم يطرح عنه الغطاء ويقف فيخلع عنه ثوب النوم ، ويخطو إلى النافذة عاريا ، حيث يستنشق الهواء مرارا فى عمق ، ويرسله أيضا فى زفير عميق .. ويعود إلى داخل الحجرة فيمضى يتحرك فى أرجائها ويدلك ساقيه وذراعيه وصدره وبطنه وظهره بيديه أو بمنشفة ، فى حركات متعاقبة ، أو صفعات خفيفة ..

وهو ماض فى الشهيق والزفير لأنهما رياضة الرئتين ..
وخير طريقة هى أن يقرن المرء حمام الهواء ببرنامج للتدريبات الرياضية يختاره كما يحلو له ويلائمه ، بحيث يكون فيه تمرين كاف للعضلات والمجموعات العضلية على التوالى ..

وليس معنى ذلك أن يجهد نفسه فى تدريبات لكل الأعضاء والعضلات فى صباح واحد ، بل يمكن تقسيم ذلك على أيام الأسبوع ، إن لم نقل على أسابيع . ولا بد من فترات للراحة ، فان الراحة ذات أهمية كبرى . كذلك ينبغى للإنسان ألا يدع نفسه فريسة لرعشة البرد ، بل يجب أن يظل دافئا ، فإذا أحس بقشعريرة وجب عليه أن يكف عن التدريبات وان يندس فى فراشه ..

ويجب ألا يستغرق الحمام الهوائى الأول أكثر من دقائق ، على أن يطول الزمن شيئا فشيئا ، حتى يمتد إلى خمس عشرة دقيقة ، وفى هذا الكفاية .. فإذا شعر فيما بعد أنه لا يقوى على الاحتمال طيلة هذه الفترة ، فلينقصها .. إذ ان المهم هو تعريض الجسم وهو عار للهواء ، بعد الفراش الدافىء ..
وعندما ينتهى الحمام الهوائى ، فللمرء أن يعود إلى فراشه ، أو يرتدى ملابسه ويقوم بنزهة قصيرة على القدمين ، أو ببعض الأعمال البدنية .. ويستطيع إذا ما اعتاد حمام الهواء أن يجلس إلى مكتبه عاريا ، أو فى غلالة رقيقة ، ليؤدى بعض أعماله ، على أن يكيف الوقت الذى يقضيه هكذا وفقا لحرارة الجو أو برودته .. وإذا كانت لداره حديقة ، فيجمل به فى الصيف أن يقوم ببعض أعمال الفلاحة عاريا — اقصد بالسروال

« البنطلون » فقط — ومن الطبيعى أن حمام الهواء خارج الجدران أفضل منه فى غرفة النوم ، لمن استطاع إليه سبيلا ..

## استشر طبيبا إن كنت ضعيف البنية

وإذا كان الحمام الهوائى الكامل متعذرا ، ففى وسع المرء أن يقنع بحمام جزئى ، كأن يسير وساقاه عاريتان ، منتعلا نعلين خفيفين — صندلا — أو حافيا .. فالمشى على هذه الصورة علاج رائع ، يقضى على برودة القدمين وعرقهما وكل ما يخل بالدورة الدموية . والشخص الذى يسير فى اليوم الحار وهو مرتد جوربيه ونعليه ، لا يلبث أن يتعرض للاصابة بالبرد ، من جراء تفصد العرق من قدميه .. كذلك يجب أن تترك الذراعان عاريتين معرضتين للهواء . ويحسن فى الصيف التريض مشيا ، فى سروال قصير « شورت » .. كما يخلق بالمرء فى داره أن يعرض ما استطاع من أعضاء جسمه للهواء .

على أنه ينبغى للمبتدىء الذى لا عهد له بحمامات الهواء ، والذى لا يطمئن إلى حال صحته ، أن يستشير طبيبا فى البداية — إذ لا بد من أن يتمشى الحمام الهوائى مع الحالة الصحية — ولقد كان بنجامين فرانكلين ضعيف البنية ، كما يفهم من إشارته إلى عدم احتماله الماء البارد ، ومن ثم فالأمر يتوقف على وجهة نظر الإنسان إلى قدرته ومدى احتماله .. وما يصلح لامرىء ، لا يتحتم أن يصلح لآخر ..

ولا تقتصر أهمية الحمام الهوائى على قضــائه على المرض وحده ، بل إنه يقوى الجسم إلى درجة كبيرة ، أو بمعنى آخر، يهيىء المرء ليتلاءم مع المحيط الذى يعيش فيه ، فيقل ميله إلى المرض .. فهو والحال هــذه ذو أثر وقائى .. ومن ثم كان من الضرورى للمرء أن يتخير ثيــابه بحيث تسمح للهــواء بأن يتخللها ويصل إلى الجسم ، إذ يجب أن تتاح للهواء منافذ إلى الجسم ، وأن تتاح للعرق منافذ إلى الخارج . لذلك يحسن أن تكون السراويل الداخليــة قصيرة وفضفاضة ، وأن تتخذ من التيل أو الصوف أو القطن . وأن تكون الجوارب قصيرة وبدون حمالات تحيط بالعضلات .. وأن يبقى الجزء العلوى من الساق ــ أى ما حول الركبة ــ والجزء السفلى من الفخذ عاريين .. وخير وقاية من البرد أن تكون الثياب العليا سميكة بعض الشىء ــ ومن الطبيعى أن تكون الثياب ثقيلة فى الشتاء عنها فى الصيف ــ وكذلك الحــال بالنســبة للقدمين ، فــان البرد الذى يصيبهما قــد يضر بالجسم ــ لا سيما منطقــة البطن ــ ضررا ربما استمر طول العمر .. على أن ذلك ينبغى الا يمنع التخفيف من النعال الثقيلة ــ كالشباشب الصوف ــ فى داخل المنزل فى الشتاء ، ليتاح للقدمين أن تحصلا على تهوية كافية ..

## الجسم ينبغى ان يألف تقلب الطقس

وخير وقت للمبتدئين فى الحمامات الهوائية ، هو الشــهور التى تمتاز باعتدال الجو ، على أن تكون فترات الحمام قصيرة، ثم تمتد تدريجيا .. فلا يلبث الشــعور الغريزى لــدى المرء

بالصحة أن يعود إليه ، وذلك لأن استعادة الغريزة الصحية — فى حد ذاتها — مهمة وهدف للأسلوب الطبيعى للمعيشة .. وحمامات الهواء تساعد المرء على أن يعتاد الهواء الطلق النقى .. والواقع أننا يجب أن نتعود احتمال الهواء الحار ، والدافىء ، والبارد على السواء .. وأن نتعلم كيف نتحمل الهواء العاصف ، احتمالنا للهواء الجاف ، أو الهواء الرطب . ومن العجيب أن الجسد يكيف نفسه بسرعة ، فلا يلبث فى بضعة شهور أن يألف تحمل تقلبات الجو ويستشعر لذة فى اجتيازها . ولابد للإنسان فى سبيل الغاية من أن يتذرع بالعزيمة ، على أن يتفادى المغالاة ، ويتجنب الحالات المتطرفة من التقلبات ..

نعم ، يجب أن نتعلم كيف نعود إلى مواجهة الريح والزوابع .. وأن المشى على القدمين ساعة على الأقل — فى كل يوم ، وفى أى الأحوال الجوية ـ رياضة تقوى فىالوقت ذاته أعضاءنا وعضلاتنا . ومثل هذا المشى لا ينبغى أن يكون متراخيا ، ولا سريعا فى عصبية ، وإنما يجب أن نراعى فى سيرنا بغرض الرياضة أن نتيح لكل عضلة فى جسمنا أن تتحرك وتعمل ، فيبعث المشى فينا دفئا وراحة .. ولنحرص خلال ذلك على التنفس فى عمق ، شهيقا وزفيرا .. وأن نمضى فى رياضتنا صيفا وشتاء ، فما ينبغى أن يصدنا الشتاء ، وغاية ما فى الأمر أن نكتفى إذا ما اشتدت وطأة الجو بأن نمارس حمام الهواء فى غرفة النوم ، بدلا من الخارج ..

## حمامات الهواء تقوى مقاومة الجسم

وأذكر أنه جاءنى مرة مريض ، فى الأربعين من عمره ، يشكو من أنه يصاب بالبرد فى كافة فصول السنة ، وأن أتفه تيار هوائى يورثه زكاما ، وأنه عند تقلبات الفصول يكون فى أسوأ الحالات .. ووجدته ضئيل الجسم ، نحيلا ، ضعيفا .. وكان يكره الاستحمام بالماء الساخن أو البارد ، ويكتفى بالماء الدافىء .. فحرمت عليه الاستحمام بالماء الدافىء ، وأمرته بأن يكتفى بأن يحك جسده — مرتين فى الأسبوع — بفرشاة أو ليفة أو اسفنجة جافة ، حتى تحمر البشرة ويسرى الدفء فى الجسم .. كما نصحته بممارسة حمامات الهواء فى غرفة النوم ، مكتفيا فى البداية بتعرية الجزء العلوى من جسمه ، على أن يصل إلى العرى التام تدريجيا ، وأن يقرن ذلك بتنفس عميق ، وتمرينات رياضية خفيفة ..

وبدأ فى تنفيذ هذا البرنامج فى شهر يونيو ، فلم يصب بالزكام حتى الخريف ، وعندما أصيب به بعد ذلك تغلب عليه بسهولة ، ولم يكف عن حمامات الهواء ، فشعر بتحسن فى صحته ..ثم واصل الحمامات فى الشتاء ، فلم يواته الزكام إلا مرة أخرى فى الربيع ، انقضت بسرعة .. ولم يعد يصاب بصداع ، وأصبح يحظى بنوم مريح ، عميق .. ويحسن أن نذكر أنه ابتداء من شهر يوليو أصبح يمارس حماما هوائيا فى الليل أيضا ، قبل النوم .. وأنه التزم الخضر فى غذائه ، وحرم البيض والدقيق الأبيض .

## تشفى من الأرق والصداع

وتدل تجاربى على أن حمامات الهواء هى خير وسيلة لإعادة الصلة بين المريض والطبيعة فى حالات الضعف . وهى عامل مقو فى حالات الاضطرابات العصبية بوجه خاص ، وفى حالات الأرق ، والصداع العصبى ، واختلال الدورة الدموية ، إذ تقوى القلب وتنشط دورة الدم وتجدد الخلايا ..

ولا يجب أن ننسى أن الجلد عضو كبير للتنفس وتجدد الخلايا .. كما أن أعضاء التنفس الأصلية تنشط بدورها نشاطا رائعا بحمامات الهواء .. والمعروف أن التنفس فى الهواء البارد النقى يزداد عمقا وغزارة ، ويبعث شعورا بالانشراح والنشاط ، ومن ثم فإن أى زكام يصيب المجارى الهوائية ــ بما فى ذلك الأنف ــ يجب أن يقابل بالتعرض للهواء النقى بأسرع ما يمكن ، نهارا وليلا .. ولا ينبغى الاكتفاء بفتح نوافذ غرفة النوم ، إن أمكن .. بل إن الطبيب الألمانى الدكتور « أوجست هيبزلر » ــ فى كتابه « طبيب ريفى وعلاج طبيعى » ــ يذكر أنه أحرز نتائج طيبة بالنوم فى العراء ، على شريطة توفير الدفء للجسم فى رقاده ، وتغطيته بما يكفل هذا الدفء ، إذ يجب الا يشعر بالبرد لحظة واحدة .. وفى هذه الحال يشفى المريض بفضل المجارى التنفسية التى تطهر باستمرار بالهواء النقى ، الطلق ..

### الحمامات الشمسية

لحمامات الشمس مفعول مقو فذ ، إذ أنها تزيد إلى حد كبير من المنشطات التى تبعثها حمامات الهواء . والواقع أننا

لا ندرى حتى الآن تفصيلات ما يجرى بالدقة داخل الجسم إذا ما تعرض لأشعة الشمس ، ولكنا نعرف بالتأكيد أن الشمس المشرقة تحدث ثورة حقيقية فى الأنسجة ، إذ توقظ قوى نائمة ، فتثير إجراءات دفاعية ووقائية داخل الجسم ، وتعزز قوة المقاومة فى الجلد ، فتساعده على التنفس وعلى تجديد الأنسجة ، ومن ثم توقظ قوى جديدة فينا ..

فالشمس عامل من عوامل الشفاء ، ولكنه عامل ذو خطر مع ذلك ، ومن ثم فهو يتطلب الاحتراس الشديد ، لأنه إلى جانب الضرر الذى يحدثه من جراء احتراق البشرة ، فانه يؤدى إلى كثير من الاضطرابات الأخرى مثل الغثيان ، ولغط القلب ، والارتعاش ، والحمى ، والصداع .. ولهذا يجب تغطية الرأس والقفا ــ مهما كبدنا ذلك ــ إذا شئنا أن نمارس الحمام الشمسى ..

## تعاقب حمامات الشمس والهواء

والعلاج بالشمس قديم قدم الإنسانية ذاتها ، ولكنه توارى فى ثنايا النسيان خلال العصور الوسطى .. وكان « أرنولد ريكلى » السويسرى أول من دعا إلى العلاج بالهواء والشمس فى العصر الحديث ، إذ أقام مصحة لذلك فى سنة ١٨٥٥ ، وكان يسكن مرضاه فى « أكواخ للهواء » ذات تكييف خاص ، ويجبرهم على أن يعيشوا حفاة الأقدام ، ويعلق أهمية كبرى على ما للدفء من قوة شفائية ، حتى لقد كان يعمد إلى إحداث الحمى ــ اصطناعيا ــ بوساطة الحرارة .. كما كان يؤكد أهمية تعاقب الحرارة والبرودة كمنشط للجسد ، ويقيس

ذلك على ما لتنوع الجو من آثار فى قانون الطبيعة .. ومن ثم كان يستعمل حمامات الهواء البارد وحمامات الشمس على التعاقب .. فكان يحمل المريض على ممارسة حمام الهواء ، على أن يدفىء نفسه خلال ذلك ببعض التدريبات الرياضية ، ثم يمارس الحمام الشمسى ، حتى إذا فرغ منه ، استحم بماء ساخن حتى يتفصد العرق من جسمه ، وعندئذ كان يلفه فى « بطانية » ثم ينقله إلى الشمس ، ويحمله على أداء بعض التدريبات الرياضية تحت أشعتها ..

## « جدول » الحمامات الشمسية

ولقد أصبحت الحمامات الشمسية شائعة فى أيامنا هذه ، وأصبح كل أمرىء يسعى إلى أن تلوح الشمس بشرته باللون الأسمر .. وهو لجهله يعرض نفسه للشمس ساعات طوالا .. وهذا خطأ لا يسكت عنه الطبيب ، إذ أن حمامات الشمس تتطلب من الحذر ضعف ما تتطلبه حمامات الهواء فى بدايتها .. فلا يجب الاقبال عليها دون استشارة طبيب . وأولئك الذين لم يألفوا الحياة فى الشمس يجب أن يكتسبوا فى البداية استعدادا لها ، عن طريق حمامات الهواء .. فاذا استكمل الشخص هذا الاستعداد ، وجب أن يبدأ بحمامات شمسية جزئية ، بأن يعرض قدميه وساقيه وركبتيه لأشعة الشمس، مع مراعاة أن تكون جميعا متساوية فى تعرضها للأشعة ، وذلك بتعريض سطحها الخارجى لخمس دقائق ، ثم يعرض السطح الداخلى خمس دقائق أخرى ، ثم يعرض كلا من الجانبين الأيمن والأيسر لخمس دقائق أيضا .. مع العناية

بتعريض باطن القدمين تعريضا كاملا للشمس .. وهكذا يستغرق الحمام الأول عشرين دقيقة ، يمكن تخفيضها فى بعض الحالات ، كما يمكن زيادتها عند توفر الاحتمال ..

وتزداد الدقائق الخمس — التى يستغرقها تعريض كل سطح للشمس — بمعدل دقيقة فى كل يوم ، حتى تصل إلى عشر دقائق ، أى اربعين دقيقة للحمام كله ، وإذ ذاك ، تمتد التعرية إلى الفخذين والبطن ، على ان يبدأ بتعريضها لخمس دقائق تزاد يوميا دقيقة واحدة ، كما جرى فى العملية السابقة .. ثم يترك الجزء السفلى ليستريح ، ويشرع فى تعريض الجزء العلوى للشمس ، على أن تغطى الرأس ومؤخر العنق ، ويبدأ بتعريض الذراعين والكتفين ، ثم تمتد التعرية بعد خمسة أيام لتشمل كل الجزء العلوى حتى الردفين ، بالتدريج ..

وبهذه الطريقة يعتاد الجسم كله حمامات الشمس فى ثلاثة أسابيع .. ثم يستريح المريض خمسة أيام ، على أن يواصل حمامات الهواء فى الظل والشمس على التعاقب .. ويعقب ذلك تعريض الجسم كله للشمس ، مبتدئا بالظهر ، ثم البطن ، فالجانب الأيمن ، ثم الجانب الأيسر ، بحيث يستغرق تعريض كل منها خمس دقائق فقط ، تزاد يوميا بمعدل دقيقة ، بحيث يبلغ أمد الحمام بعد عشرة أيام ستين دقيقة كاملة للجسم بأسره .. ولا يجب أن تتجاوز مدة الحمام ستين دقيقة ، ولكن يمكن للمريض أن يمارس حمامات الشمس — لمدة ساعة — عشرة أيام متوالية ، ثم ينقطع عنها بعد ذلك .. أما حمامات

الشمس والعرق ـ التى كان يمارسها « ريكلى » ـ فلا أنصح بها ، على ضوء تجاربى .. وإن كنت أحبذ أن يعرق الإنسان ـ مرة فى اليوم ـ لا نتيجة الشمس ، وإنما نتيجة التدريبات البدنية ، وبعض الأعمال العضلية فى الهواء الطلق : كقطع الأخشاب ، وفلاحة البساتين ، والعمل فى الحقول .. أما المرضى الضعفاء ، فيمكنهم اجتلاب العرق بالحمامات الساخنة.

## لا بد من استشارة الطبيب ..

والواقع انه كلما كانت حال المريض سيئة ، كان ذلك أدعى إلى تنشيط قواه الدفاعية بعنف أكثر .. والشمس من المحفزات القوية ، وتركيب جسد المريض هو الذى يحدد مدى وكمية العلاج ، ففى حالة ذى البنية القوية ، يمكن التقدم بخطى أسرع وآماد أطول مما فى حالة ذى البنية الضعيفة ..
ولا يتجلى النجاح الرائع للعلاج بالشمس إلا إذا كان يمارس بدقة تحت إشراف طبيب ، خبير .. والطريقة التى شرحناها ليست سوى طريقة وسطى يمكن لأى امرىء أن يمارسها دون ضرر .. بيد أن هناك أمراضا تتطلب علاجا أشد ، فما أن يتعود الجسد التعرض بأكمله لأشعة الشمس ، حتى يؤخذ فى إطالة أمد هذا التعرض ، ببطء ، إلى أن يبلغ عدة ساعات فى اليوم .. ويجب أن يكون العلاج فى الصيف أقصر أمدا منه فى الشتاء ..

ومن المعروف أن طيف الشمس يتألف من الوان منها ما لا يتضح لعين البشر ، وأهم ما يعنينا من هذه الالوان اللون فوق البنفسجى ، واللون تحت الأحمر .. وقد أصبحت أشعة

هذين اللونين تصطنع اصطناعا ، للعـــلاج ، ولكن الأشــعة المصطنعة لا يمكن أن تعادل الطبيعيــــة .. على أننا نحـــذر القارىء من الحمام الشمسى فى حجرة مغلقة ، لأن النوافـــذ تمتص الأغلبية العظمى للأشعة ذات المفعول الشافى .. ومن ثم يجب ألا تمارس الحمامات الشمسية إلا فى الهواء الطلق ، وبمعنى آخر يجب أن تقترن الحمامات الشمسية بالهوائية ، فإن أشعة الشمس كالهواء الطلق ذات مفعول كبير للسليم والمريض على السواء ..

## الشمس قد تكون أقوى مفعولا من العقاقير

ولنذكر دائما أن القول بأن الأمراض المعينة تحتاج إلى علاج معين ليس سوى مجرد زعم ، فكل العوامل العلاجية الحقيقية تهدف إلى التأثير على الجسم لتعزيز طاقته الدفاعية بطريقة تمكنه من مغالبة ما نســـميه المرض .. وهـــذا ينطبق على الشمس التى تتخذ من البشرة مجالا لعملها . فالمعروف أن ثمة أوعية دموية دقيقة تنتشر فى الجلد ، كما ينتشر فيه ما لا حصر له من أطراف الأعصاب . وعن طريق هذه وتلك ، ينتقل الأثر المنشط لأشعة الشمس إلى مركز الجهاز العصبى ، ثم يرسل منه إلى كل عضو فى الجسد ، أى أن كل عضو يحظى بتحسن فى انتظام الدورة الدموية ، وبازدياد فى نشاط تجدد خلاياه .. ومن ثم تتجدد قوى الإنسان ونشاطه ويزداد نقاء دمه ، فتعظم طاقته الدفاعية ..

على أن هذا لا يمنع من الاعتراف بأن ثمة أمراضا يكفى فيها أن يقتصر الحمام الشمسى على العضو المريض ، إذ أن الاثارة

ـ أو الحفز والتنشيط المحلى للجزء المريض ـ تكفى فى هذه الحالة لتحريك قوى الشفاء الكامنة فى النفس بدرجة كافية لإبراء هذه الحالات ..

وفى الوقت ذاته ، هناك أمراض دلت التجارب على أن حمامات الشمس ناجعة فى علاجها بوجه خاص ، كالأمراض الجلدية ، وخاصة الاكزيما بكافة أنواعها .. إذ أن أشعة الشمس أقدر على علاجها من الأدهنة والمعاجين والبلاسم التى لا جدوى منها .. وكذلك الحال بالنسبة للجروح التى تأبى أن تندمل ، كالقرحة الخبيثة ، والالتهاب الصديدى الناشىء عن جروح أو حروق ، والتهابات الأنسجة الجلدية ، وسل الجلد بوجه خاص .. وقد أصبحت حمامات الشمس من وسائل العلاج ـ التى تلقى رواجا متزايدا ـ فى حالات السل ولين العظام ..

## تعريض الجروح للشمس والهواء

واذكر أن جنديا فى العشرين من عمره جاءنى يوما يشكو من جرح فظيع نجم عن شظية قنبلة أصابت أعلى الردف الأيمن .. وتبينت أن أنسجة خلايا الطبقة السفلى من الجلد ، وأجزاء من الأنسجة العصبية قد تلفت .. وأن الجرح كان يتسع وقد تقرحت أطرافه والتهبت الأنسجة المحيطة بها .. وقد أخفقت أنواع العلاج التى جربها من قبل باستعمال المعاجين والبلاسم ـ « المرهم » ـ والأربطة والضمادات .. فكان أول ما فعلت أن أمرت بنزع كل هذه الأربطة ، فيما عدا

ضمادة توضع بالليل لتحول دون تلطـخ الفراش بافرازات الجرح .. أما فى النهار ، فأصبح الجرح يترك معرضا للشمس والهواء ، على أن يوضع بجوار فراش المريض أو مقعده وعاء يتلقى إفرازات الجرح .. وان هى إلا بضـعة أسابيع حتى اندمل الجرح ، تاركا ندبة بسيطة ..

والواقع أننى لا افهم مبررا للاستمرار فى أساليب العـلاج بالضمادات على اختلاف انواعها ، إذ لا يجب اللجوء إليها إلا فى حالات الضرورة القصوى .. وكذلك أعجب لأن النـاس لا يزالون يؤمنون حتى اليـوم بأن البلاسم — « المرهم » — تستطيع أن تشفى الجراح !.. أفلم يخطر لهم ان عزل الجرح عن الهواء والضوء يمهد لتكوين بيئة صالحة لنمو البكتريا ؟.. إن الضمادات بانواعهـا تعمل ضـد الطبيعة .. وهى كثيرا ما تؤخر الشفاء ، إن لم تفض إلى أضرار جسيمة لا داعى لها.

## الشمس ضارة فى حالات الاضطرابات العصبية

إن الهواء والضوء عنصران نعيش فيهما ، وبهما ، وليس من غنى لنا عنهما ، ومن ثم يجب الا نمنع الاتصال المباشر بينهما وبيننا .. بل إن من واجبنا ان نخرق ثغرات فى الحجب التى تفرضها المدنيـة الراقية بيننـا وبينهما .. ويجمل بنـا أن لا ننتظر حتى نقـع صرعى الأمراض ، بل خليق بنا أن نمنـع الأمراض بأن نتقيها مقدما ونعيش أصحاء .. فالضوء وأشعة الشمس يساعدان على نمو العظام والعضلات ، ويعملان على أن يتلقى الجسـم حاجته من الكلسـيوم والزلال ، ويقويان

الانسجة ، ويؤثران أثرا طيبا على القلب ودورة الدم وتجدد الخلايا .. ومن ثم فـلا يجب أن يهمل الوالدان فى تعريض ابنائهما للشمس والهواء منذ أيامهم الأولى فى الحياة .

والمرضى العصبيون هم وحدهم الذين يجب أن يلتزموا أقصى الحذر عند ممارسة العلاج بالشمس، فيقنعوا فى البداية بحمامات الهواء ، حتى إذا ما تغلبوا على الاضطرابات العصبية بدرجة محسوسة ، كان لهم أن يمارسوا حمامات الشمس .. وحتى فى هذه الحالة يجب أن يحترسوا كل الاحتراس فى المراحل الأولى ، وألا يزيدوا مدد التعرض لأشعة الشمس إلا ببطء ..

ولا ينبغى أن يكتفى المرء بتعريض نفسه للشمس والهواء ، بل إن الشىء ذاته ينطبق على بيته ، فالبيت الذى تدخله الشمس والهواء لا يدخله الطبيب .. كذلك يجب أن تعرض الابسطة والأقمشة والبياضات للهواء والشمس من آن لآخر .. وإذا كانت الشمس لا تصل إلى قطع الأثاث فى أماكنها ، فيجب زحزحة الأثاث ليغمره ضوء النهار بين وقت وآخر .. كما يجب أن تترك الأبواب والأدراج مفتوحة فى أوقات متفاوتة ..

## الفصل الثانى

# الحركة والاستجمام

من الملاحظ اننا إذا قمنا بنزهة عادية على الأقدام ، شعرنا بأن الجسم يتحرر ويخف ، ويدب فى أوصاله شعور لذيذ بالدفء ، ويزداد شهيقنا وزفيرنا عمقا وسرعة .. وكلما

كان الهواء باردا ، كان شعورنا بالنشاط والانشراح أكبر ..
ذلك لأن الإنسان من الحيوانات الثديية ذات الدم الدافىء ،
فهو لا يعيش إلا إذا توفرت داخل كيانه باستمرار درجة حرارة
معينة ، تظل دائمة مهما كانت درجة حرارة الهواء .. ولكى
نحتفظ بدرجة الحرارة هذه ، لابد للجسد من أن يولد
باستمرار الحرارة اللازمة ، وذلك بتحويل الغذاء الذى يصل
إلى المعدة ، وباستمداد الحرارة من خارج الجسد ، وهذا
الاستمداد لا يتسنى إلا بطريقة غير مباشرة ، عن طريق ادخار
الحرارة إذا كان الجو باردا بارتداء الثياب المدفئة ، أو بتدفئة
الحجرة التى نجلس بها .. إذ أن القسط الأكبر من الحرارة
التى يولدها الجسد لا يلبث أن يتسرب إلى خارجه عن طريق
مسام الجلد .. وكلما ازداد البرد حولنا ، كان إشعاع الحرارة
من أجسادنا أكثر ، والعكس صحيح .. فلذا كانت حرارة
الجو المحيط بنا أعلى من حرارتنا — كما يحدث بعد حمام
شمسى كامل ، أو حمام مائى ساخن — لم يتسرب من حرارة
أجسامنا شىء ، ومن ثم نتصبب عرقا ، إذ تعمد الحرارة
المدخرة الفائضة فى أجسامنا إلى تبخير العرق حتى لا يبقى
سوى المعدل اللازم من الحرارة فى داخل الجسم ..

## دور الغذاء فى توليد الحرارة للجسم

وفى الحقيقة أن الجسد يحاول توليد حرارته الخاصة
بتحويل الغذاء إلى طاقة حرارية ، معتمدا فى عملية الاحتراق
على الأوكسيجين الذى يمتصه من الهواء .. ومن الضرورى
— والحال هذه — أن تظل عملية الاحتراق متوالية حتى تضمن

للجسم الحرارة الكافية فى جميع الأوقات .. ومن الطرق النافعة لهذا ، ممارسة التدريبات الرياضية ، التى تحرك العضلات .. فنشاط العضلات ـ بمعنى آخر ـ يولد الحرارة، ولهذا تكون الرياضة بالمشى نوعا من توليد الحرارة للجسم . وتنشط عملية تكييف الحرارة عن طريق الجلد ، فكلما كان الجو المحيط بنا حارا ، اشتدت الدورة الدموية فى الجلد ، فازدادت بذلك الحرارة المتسربة من داخل الجسم إلى الجلد ، ومن هذا إلى الخارج .. وكلما كان الجو باردا ، ازداد انكماش الأوعية الدموية فى الجلد ، فقلت كمية الدم فى البشرة ، وقل إشعاع الحرارة إلى الخارج .. ويكتمل انتظام عملية التوازن هذه إذا كان الجسد عاريا ، وفى ظروف طبيعية فطرية .. أما فى المجتمعات الراقية الحاضرة فيستعان على ذلك بالثياب ، نخففها إذا كان الجو حارا ، ونضاعفها إذا كان باردا .. وكذلك ندفء البيت فى الشتاء ، ونستعين بالمراوح على تبريد جوه فى الصيف ..

## المشى رياضة لازمة

وبجانب ذلك ، نجد أن الرياضة تنشط الدورة الدموية بأسرها ، وتنشط بالتالى عملية تجديد الخلايا ..

ولا شك فى أن كثيرا من الأمراض يرجع إلى عدم التريض، فان أى عضل سليم إذا ما أوقف عن العمل أسابيع ثلاثة ، لا يلبث أن يذوى إلى نصف حجمه الأصلى، فتقل كفاءته بنفس النسبة ، على الأقل .. ومن ثم لو تصورنا إنسانا اضطر إلى

أن يرقد بلا حراك عدة أشهر ، نجد أنه لا يلبث أن ينتهى إلى هلاك لا مفر منه ..

ولا جدال فى أن الحياة التى يحياها الإنسان فى العصر الحديث تجعله قليلا ما يتريض ، ومن ثم نجد الإنسان الحديث أكثر تعرضا للأمراض ، بغض النظر عن المؤثرات الضارة الأخرى .. لذلك ، فليس لنا من غنى عن أن نتمشى فى الهواء الطلق - متريضين - لفترة تتراوح بين ساعة واثنتين ، إذا لم يكن فى وسعنا أن نمارس الألعاب الرياضية .. ويجب أن نحرص على هذه العادة فى جميع الأحوال الجوية ، حتى فى الجو المطير . فالسير للرياضة ، يتيح حماما هوائيا للبشرة وللرئتين .. كما يمكننا من الإفادة من الشمس - فى فصول صحوها - على أن نحرص على تغطية الرأس والقفا .. ولنذكر أن رياضة المشى تحت المطر تزيد من قوة مقاومتنا الطبيعية ، بشرط أن نبادر إلى التدفئة بعدها مباشرة .. وبشرط أن نضاعف من سرعتنا فى المشى تحت المطر ، وأن نجفف جسمنا جيدا بمجرد العودة إلى البيت ..

## الرياضة والعمل ..

على أن خير أنواع الرياضة هو العمل البدنى النافع ، ففلاحة الحديقة مثلا تبعث الدفء فى الجسم ، وتهدىء من توتر الجهاز العصبى .. وخليق بكل من يستطيع ، أن يعمل فى حديقة داره ساعتين فى اليوم على الأقل ، فيجمع بهذا بين الرياضة والحمام الهوائى والحمام الشمسى ، على ما أوردنا فى الفصل الأول .. أى أنه يستحسن أن يؤدى العمل وهو

عار ليس عليه من الثياب سوى سروال قصير ، وقبعة ذات حافة عريضة لتقى رأسه وقفاه من الشمس .. فلا يلبث بعد قليل ، أن يشعر بنشاط وابتهاج ، دليل انتظام الدورة الدموية ، وتحرك عضلات الجسد .. فإذا انتهى المرء من العمل ، كان عليه أن يبادر إلى الاستحمام سريعا بالماء البارد ، أو أن يمارس — بعد قليل — حماما متوسط الحرارة ، على الا يمكث فيه سوى عشر ثوان — لا أكثر ولا أقل — وأن يغسل صدره وظهره بالماء البارد ..

ومما يؤسف له أن كثيرين من أبناء عصرنا لا تتاح لهم فرصة الجهد البدني ، فيضطرون إلى ممارسة بعض الألعاب الرياضية .. وفي هذه الحالة ، يكفي أداء بعض تمرينات « الجمباز » الحرة ، أي التي لا تستخدم فيها أدوات رياضية، على أن يكون ذلك في الهواء الطلق ، أو امام نافذة مفتوحة .. وأن تكون الحركات بسيطة وغير عنيفة ، ومنظمة ، وأن تهدف إلى تحريك كل العضلات تدريجيا — في خلال أسابيع .. ولا أراني في حاجة إلى أن أقول أن هذه التمرينات يجب أن تؤدى والجسم عار ، أو في زي السباحة .. وخير الأوقات لذلك هو الصباح الباكر .. ولا ينبغي أن يقل الوقت الذي يخصص للتمرينات عن خمس دقائق ، ولا يزيد على خمس عشرة دقيقة .. مع مراعاة أن يلعب التنفس دورا رئيسيا فيها ، إذ يجب أن يتنفس المرء في عمق ، وأن يزفر في عمق — من الأنف ، لا الفم ، في الحالين — ليطرد الكربون ويحل محله أكبر قدر ممكن من الأوكسيجين .. وينبغي أن يتسق التنفس



يستحسن ان يؤدى العمل وهو عار ليس عليه من الثياب سوى سروال قصير ، وقبعة ذات حافة عريضة ..

مع حركة الجسم ، وهو ما يمكن اكتسابه بالمران .. بل اننى انصح من أوتى صوتا حسنا ، بأن يغنى فى أثنـــاء ذلك ، لأن فى الغناء مرانا آخر لأعضاء التنفس ، لا سيما الرئتين ..

وإليك بعض التمرينات المفيدة :

١ ــ ارفع ذراعيك إلى اعلا ، وقف على أطراف اصابع قدميك واشدد جميع جسمك ، ثم استنشق الهواء بعمق .. واخفض ذراعيك ببطء شديد ، مطلقا جسمك من توتره وأنت تزفر فى بطء تام .. وكرر هذا التمرين ما بين عشر وعشرين مرة ..

٢ ــ ارفع الساق اليمنى ، ثم ابسطها إلى الأمام مع شد الركبة ، ومع أخذ شهيق عميق .. ثم اثن الساق واعدها إلى وضعها الأول ببطء مع الزفير .. وكرر الحــركة للســـاق اليسرى ، ثم افعل الشيء نفسه باسطا كلا من الساقين ــ على التوالى ــ إلى الجانب وإلى الخلف ــ وكرر التمرين كله ما بين عشر وعشرين مرة .. وكذلك الحال مع الذراعين بعد ذلك .

٣ ــ ارفع الذراعين مع الشهيق ، ثم احن الجذع إلى الأمام ثم إلى اسفل مع الزفير ، ومع إبقـــاء الركبتين مشدودتين ، واجتهد أن تلمس أصابع قدميك بأصابع يديك .. كرر التمرين ما بين عشر وعشرين مرة .

٤ ــ استلق على ظهــرك ، وابسط ذراعيك إلى الخلف بحيث يوازيان جانبى رأسك ، وتنفس ــ شهيقــا وزفيرا ــ

بقوة ، ثم انهض ، وأرخ عضلاتك قليلا ، وسر فى الغرفة وأنت تسمح وتدلك الجذع والأطراف .. ولا تنس أن تحتفظ بالدفء طيلة الوقت ..

ويستطيع الإنسان بعد تمرينات الصباح أن يأوى إلى فراشه ويحظى بالدفء بعض الوقت ، أو أن يرتدى ثيابه وينصرف إلى عمله ..

وهناك أمراض يحتاج علاجها إلى الرياضة ، على أن هذه ينبغى ألا تمارس لهذا الغرض إلا بمشورة أخصائى .. ومن هذه الأمراض ، تقوس العمود الفقرى .. كما أن من الأمراض التى تقضى عليها الرياضة : ضعف البنية ، واضطراب الهضم وضعف العضلات واوعية المعدة ، بشرط أن يقرر ذلك طبيب، على أنه من الممكن القول دون تثريب بأن الألعاب الرياضية إذا كانت تؤدى على الوجه الصحيح ، تفيد السليم والعليل على السواء .. كذلك يجب تجنب الإفراط والمغالاة ، فمن الخطأ أن يقدم الشخص المرهق الأعصاب ، المنهوك القوى ، على قضاء يوم عطلته الأسبوعية فى رياضة عنيفة كانزلاق على الجليد أو تسلق الجبال .. بل الأفضل له أن يقضى يومه مستريحا فى السرير ، على أن يتمشى لمدة ساعة أو اثنتين ..

وهناك أيضا التدليك ، وإن كان فى وسع العاملين على استعادة صحتهم بالطرق التى ذكرتها أن يستغنوا عنه ، فهو قد ابتكر من البداية للضعفاء والمصابين بأمراض خطيرة ، والذين يعانون اضطراب الأعصاب ، أو توتر العضلات ..

ومع أن أثره يبدو مقتصرا على العضلات ، إلا أنه لو أدى أداء صحيحا ، لكان ذا أهمية كبيرة للهيكل العظمى للجسم ، وللمفاصل ، وللأعضاء الداخلية ..

ولقد أصبح للتدليك أهمية فى العلاج الطبيعى ، كنوع من التدريبات السلبية للعضلات .. ولكن له ضرره الذى يتمثل فى التعود بالمريض عن استخدام قواه الخاصة فى استعادة صحته ..



عش بحكمة
تعش سليما!
دكتور
برنارد ديتمار
LIVE WISELY
LIVE WELL!
By
BERNHARD
DETMAR

## الصحة ليست هبة .. وإنما هى كفاح !

يتغنى الشعراء والفلاسفة بهدوء النفس وقدرة المرء على الا يخرج عن وعيه ، حتى لقد دعا بعض الفلاسفة القدماء إلى مذهب « عدم المبالاة » ، والواقع أننا لو انعمنا النظر فى الطبيعة البشرية ، لوجدنا أن « عدم المبالاة » كان مذهب قوم ملوا الحياة ، وتاقوا — دون وعى — إلى أن يفروا من عالم المظاهر المصطنعة وعدم الراحة والشواغل المستمرة والانفعالات والآلام .. وهذه حال لا تزال قائمة فى عالمنا اليوم .. بيد أن « عدم المبالاة » لا يمكن أن يتحقق إلا بالموت ، إذ أن نفوسنا تظل — ما دمنا أحياء — بعيدة عن أن تعرف الراحة ، وكلما تجلت حركتها ازددنا حياة .. ولا بد أن تتناوبنا عوامل السرور وعوامل الاستياء ، دون أن تكون لأى منهما الغلبة على الثانية .. وكلما ازددنا صحة ، سهل على العقل والروح مغالبة المضايقات والمثبطات السلبية .

إن الصحة هى السعادة .. وليست السعادة فى مجرد غياب الألم ، وإنما هى فى أن نكون من القوة دائما بحيث نهزم الألم إذا أصابنا .. فى أن نحول الاستياء إلى ابتهاج، وأن نميز الخبيث من الطيب ، وأن نخوض المتاعب ضاحكين .. ولن يقوى على ذلك إلا الصحيح الجسم ، الموفور الصحة .. ولكن الصحة ليست مجرد هبة ، وإنما هى بغية لابد من أن نجدد الكفاح فى كل يوم من أجلها .. فان التغيرات التى تطرأ على أبداننا تحدث فى بطء وتسلل ، فلا نكاد نتبينها أو نشعر بأثرها فى جهادنا من أجل الصحة ، ولكن النفس هى التى

تكشف لنا مدى تقدمنا .. فاذا شعرنا بالســكينة والهدوء ، كنا ماضين فى الطريق الصحيحة ، وكل إشارة للقلق وعــدم الراحة تنم عن انحراف .. بل هى أكثر من العوارض البدنية دلالة على المرض .. وهى نذر لنــا كى نرتد إلى الطــريق الصحيحة . فالصحة ليست بالشىء الثابت ، أو الذى يقاس بكميته ، وإنما هى تعبير عن مدى انتصارنا فى كل مرحلة وميدان فى كفاحنا ضد تكون المرض والقوى الهدامة ، ولابد لميــزان الصحة من أن يتأرجح ، ولكنه يجب ألا يتجاوز الوســط فى الهبوط ، وحبذا لو بلغ الذروة فى الصعود .

## اهمية النوم .. والراحة الجسمية والنفسية

إن الحركة ضرورية للنفس ضرورتها للجسد .. فالنفس التى لا تغضب للحق أو تثور ضد الظلم نفس مريضة .. وهذا الذى لا يحفل بأهله ، ولا يصل رحمه ، ولا يعنى بأخوته فى الإنسانية ، راضيا بأنانيته عاكفا عليها ، لا يعد من الأحياء .. والذى لا يعرف الحزن لا يعرف الفرح !

يجب أن نستعين بكل قوة وكل عاطفة فى كياننا فى صراعنا ضد الهنات والأخطاء والمرض ، ضد كل شر فى أعماقنا وخارج كياننا .. ومن أجل هذا تتطلب الحياة الحركة ، على أن تكون حقيقية لا زائفة ، إذ بهــذا تصبح الحــركة سلاحا فى سبيل الصحة ..

وكل حركة جسدية ونفسية تستهلك من نشاطنا ، ومن ثم فلابد من أن نعوض ما ينقص بالراحــة .. يجب أن تعقب

الراحة والاستجمام كل توتر وإرهاق .. ومهما كانت فترات الراحة في النهار ، فان راحتنا الكبــرى ، والرئيسية ، هي راحة الليل : النوم .. فهو من أهم الوسائل لاستبقاء الصحة والشباب ، إذ أن خلايا الجسم التي ينهكها عمل النهار ، تعيد نشاطها وتجدد قواها أثناء النوم ، فان أعضاء الجسم تكف عن العمل ، أو هي لا تعمل إلا القليل ، أثناء النوم ، وتتحرر اجهــزة الحس والمــخ من التأثيرات العديدة النواحي التي تتعرض لها بالنهار .. ومن ثم تجد الخلايا الفرصة للانصراف إلى الاصلاح والتجديد .. وكثيرا ما تكون الأحــلام ضرورية لتحرير الروح من الضــيق والارهــاق ، ولتسوية كثير من المعارك التي تدور فيها ، ولانضاج الأفــكار التي لم تستكمل النضوج ..

لهذا كان لابد من أن يكون الفــراش مريحــا ، وان تكون الطقبة التي تحت الحشية « الملة » يابسة ، أو تكون الحشية ذاتها محشوة بالقش حشــوا تاما .. ومن الخطــر أن يبدأ الإنسان في فقدان النوم بســبب عادات خاطئة في أســلوب حياته ، فالنوم المضطرب من نذر الطبيعة ، ويجب المبــادرة إلى علاجه . وسأورد فيما بعد خير الطــرق لذلك .. ومن الخطأ التام أن يتخيل المرء أن في وسعه أن يفرض النوم على نفســه بقوة الإرادة أو بالعقاقير ، فــان الأرق دليل على اضطراب مؤكد في الجهاز العصبي الأوتوماتيكي الذي يحكمنا ولا يخضع لرغباتنا . وإذا لم يتيسر للمرء النوم ، فليس أقل من أن يسترخي مغمضا عينيه ويطلق نفســه على سجيتهــا

وطبيعتها دون أى قيد . وهذا نوع من الراحة تتسنى ممارسته فى كافـــة الأوقـــات ، ومن ثـــم يحســـن ممارســـته كثيرا ، حتى فى النهار .. ولا ينبغى أن نتجـاهل شـــعورنا بالتعب ، وإنما يحسن أن ننعم بالراحة ساعة أو نصف الساعة أثناء النهار ، لا سيما بعد الغذاء .. وفى حالة الارهاق الشديد أو التعب الشديد ، يجدر بالمرء أن يستقلى فى الفراش من وقت لآخر ستا وثلاثين ساعة — أى ليلتين ونهار على التعاقب — ولا يجب ان يتناول طعاما فى الفراش ، فالسرير للنوم فقط ..

وفى حالات الارهـــاق يحسن أن نلوذ بالصمت ، فلا نتكلم إلا حيث يكون الكلام ضروريـــا فى معركة الحياة .. فالصمت راحـــة واستجمام للعقل ... ولو استطعنا ان نلزم الصمت المطلق ساعـــة واحدة فى كل يـــوم لكان لهـــذا أثر عظيم فى الاستجمام .. فنتناوب الراحة والحركة — بالقـــدر المعقول — من عوامل الصحة العظيمة القيمة ..

## المـــاء من اهم عناصر العلاج

عرف الماء واستخدم منذ عرف الإنسان الحياة لأول مرة .. والاستحمام والاغتســـال من طقوس الدين لـــدى كثير من الشعوب الشرقية . وقد كان قدماء الألمـــان يقوون أجسادهم بالحمامات الباردة ..

والعلاج بالمـــاء معروف منذ القدم ، ولكنه اتخذ شكلا علميا منظما منذ أواخر القرن السابع عشر على أيدى بعض الأطباء الألمان ، وغير الأطباء . ومن أشهر هؤلاء « فنسنت بريسنيتز » — الذى عاش بين سنتى ١٧٩٩ و ١٨٥١ — إذ كان فى صغره

راعيا فى جبال بوهيميا ، فلاحظ أن غزالا أصابه طلق نارى ، واعتاد أن يرد جدولا يغسل فيه جرحه كل يوم .. وتبين أن العرج الذى غلب على مشية الساق كان يقل يوما بعد يوم ، حتى تلاشى تماما .. كذلك كان يشاهد الفلاحين يلفون الماشية المحمومة فى قماش مبلل . وجرح أصبعه يوما ، فأخذ يعالجه بغسله مرارا بالماء البارد .. ومن ثم أقبل يعالج الناس بالماء البارد ، وظل عشرين عاما يمارس هذا العلاج ويعمل على تحسينه حتى بلغ الذروة ..

وكانت طريقة « بريسنيتز » تتلخص فى الغسيل والضمادات المبتلة « كمادات » والحمامات بالمياه الباردة والبقاء فيها حتى تدفأ ، وكان الغسيل — جزئيا أو كليا — يتم بالاسفنج أو باليد ، أما الضمادات المبتلة فهى على نوعين : ملطفة ، ومهيجة .. وفى الأولى تبدل الضمادة بأخرى بمجرد أن يسرى إليها الدفء ، عدة مرات .. أما فى الثانية ، فتترك الضمادة الباردة إلى أن تدفأ وتجف ، ولو استغرق ذلك أياما .. وهناك « كمادات » للبطن ، وأخرى للأقدام — هى عبارة عن جوارب مبللة — وغيرها للرأس ، وللجبين ، وللرقبة ، وللساعد ، ولليد .. وكان الاخصائى المذكور يستعمل للكمادات الكبيرة أقمصة أو جلاليب مبللة ، أو ملاءات غمست فى الماء ثم عصرت عصرا شديدا ، كى تلف حول الجسد بإحكام .. فضلا عن نوع خاص من الكمادات تسمى « كمادات المشى » وهى عبارة عن صديرى وسروال مبتلين ، يرتديهما المريض فوق اللحم ، ثم يرتدى فوقهما ثيابه .

أما الحمامات فنوعــان : جزئي وكلي ، وكلاهمــا بالمــاء البارد .. والحمامات الجزئية إما لنصف الجسم ، وإما للعضو الواحد ، فهناك حمامات لليدين ، وأخــرى للقدمين ، وثالثة للعينين .. وكان « بريسنيتز » يبنى علاجــه على نظريــة العصارات الجسدية ، فكان يرمى إلى طــرد العصــارات الضارة بالعنف ، وذلك باصطناع حالة حمى ، بتدفئة الجسم حتى يتفصد منه العرق ، ثم يعقب ذلك حمــام بارد جزئى أو كلى .. فرياضة عنيفة كالسير مسافة طويلــة ، أو تسلق الجبال .. ثم حمام بالهواء ، يتلوه حمام شــديد البرودة .. فتدليك مستمر للجسم ، تبرد الضــمادات المستعملة فيــه تدريجيا ، حتى يرتعش الجسم ..

وفى حالات الحمى الحادة كان « بريسنيتز » يستخدم الحمام النصفى لامتصاص الحرارة من الجسم ..

**للعلاج بالمــاء اساليب متنوعة ..**

ومن الحمامات العلاجية ما كان يجمع بين الهواء والمــاء ، فيستلقى المريض أو يجلس عاريا إلى جانب نافذة مفتوحة ، وقد التف فى قماش مبتل ، يدلك من فوقه باستمرار ، بينمــا يصب المــاء البارد على رأس المريض وأجزاء جسمه ، كلمــا بدأ يدفأ ..

وكان « بريسنيتز » يعالج جميــع الأمــراض والحميات والأوبئة المعدية بالمــاء .. وكان يقول : « إن مهمتنا هى أن نعالج المريض لا الداء .. نعالج قوة حيويتــه ، وإرادته ،

ونشاط أعضائه ، وتكوين دمه .. ولما كانت هذه العوامل تختلف من مريض إلى آخر — ولو كان المريض واحدا — لذلك كان لابد أن تتباين أساليب العلاج ..

وفى بافاريا ، كان ثمة طبيب آخر ابتدع للعلاج بالماء أساليب أخرى .. ذلك هو « سباستيان نيب » الذى ولد فى سنة ١٨٢١ وبدأ حياته عاملا فى مزرعة ، ثم ساق له القدر قسا علمه ، فأقبل على دراسة اللاهوت ، حتى أوهن التحصيل جسده وأصيب بنزيف رئوى ، وانتهى الأمر بالأطباء إلى القنوط من شفائه ، وفى تلك الأثناء وقع فى يده كتاب عن العلاج بالماء ، فجرب ما جاء فيه ، وتعود أن ينطلق جاريا فى ظلام الليل بضعة أيام إلى نهر الدانوب ، فيقفز إلى مياهه الثلجية فى الشتاء ، ثم يخرج فيرتدى ثيابه بسرعة ، ويعود إلى البيت فى جرى قصير — أو ما يسميه رجال الرياضة « خطوة سريعة » — واستمر على ذلك بضعة شهور أحس خلالها بتحسن مطرد فى كل يوم ، حتى شفى تماما !

وشجعه هذا على المضى فى دراسة التأثير العلاجى للماء على الجسد ، فشفى زميلا له بهذه الطريقة .. وما أن أصبح قسا فى سنة ١٨٨٠ حتى كان صيته قد ذاع ، واستطاع أن ينشىء مصحة للعلاج بالماء ظلت تتسع وتنمو ، وبقيت بعده إلى الآن وتتلمذ عليه كثير من الأطباء .

وكان الاغتسال بالماء البارد ، سواء فى الحمام أو تحت « الدش » ، أول وأهم شىء فى أسلوبه العلاجى — وكلما ازدادت برودة الماء ، وجب أن يقصر أمد استعماله — وكانت

صنابير أو أنابيب الماء تتباين ، لتلائم مختلف الأمراض ومختلف درجات القدرة على احتمال البرودة .. كما كان هناك نــوع من « الدش » للركبة ، وآخر للخاصرة ، وغيره للجزء العلوى من الجسم ، أو للوجه ... الخ .

ولا تزال طريقة « نيب » تستخدم إلى الآن ، وإن أدخلت عليها تحسينات وتجديدات لا حصر لهــا ، منهــا « الدش » البارد والســاخن بالتعاقب ... ولا يزال فى المــاء كثير من القوى العلاجية لم تتضح حتى اليوم .

## الطريقة الصحيحة للعلاج بالمــاء

أولا : يجب أن يكون المريض دافئا عند البــدء ، ويجب أن يضمن له الدفء بعد كل مرة .. وأسهل وسيلة لذلك هى أن يبدأ العلاج عند مغادرته الفراش ، ثم يرتد إلى الفراش بمجرد فراغه منه مباشرة .. ولكن يستحسن البدء ببعض التمرينات الرياضية التى تفرز العرق ، وكذلك الأمر عند الانتهاء ..

ثانيا : يجب أن يبدأ العلاج بمجــرد خلع الثياب ، فان أى تلكؤ يضر بالجسم نظرا لتبدد الدفء .. كذلك يجب عدم تجفيف الجسم بعد العلاج ، بل يلجأ المريض إلى فراشه ، أو يرتدى ملابســه فى الحال ، ثم يمارس تمريناته الرياضية وذلك لحمل الجسم على أن يتلخص من المــاء الذى تبقى عليــه بتبخيره بالحرارة البدنية التى لا تتولد إلا بانتظــام الدورة الدمويــة وإسراعها . فاذا لم يشعر المريض بالدفء ، أو أحس ببرودة أو ارتعاش بعد نصف ساعة من انتهاء العــلاج ، وجب أن يعدل عنه إلى طريقة أخرى يحددها له الطبيب .

ثالثا : يجب تبين رد فعل الجسم لتأثير المـــاء عليـــه .. ويكون رد الفعل طيبا إذا احمر الجلد بسرعة وشدة ...

رابعا : تمارس طريقة « نيب » للعلاج فى غرفة حرارتها معتدلة .

## الاغتسال علاج للحمى

اغمس فوطة يد — مطوية إلى أربعة — فى المـــاء البارد ، ثم أعصرها حتى لا تعود تتساقط منها أية نقط . .ومن الممكن فى حالات معينة أن يستبدل المـــاء البارد بماء فاتر ، أو حار ، أو ساخن .. والماء يكون باردا فيما بين درجتى ٥ر ١٢ مئوية وفاترا بين ١٢ و ٢٣ ، وحارا بين ٢٣ و ٣٦ ، وساخنا فـــوق هذه الدرجة .. على ان لاعتبار المريض وإحساسه أثرا كبيرا فى هذا الصدد ، فالمـــاء الذى يعتبره مريض باردا ، قد يبدو لآخر فاترا ، ولثالث شديد البرودة .. الخ .

وتختلف إجراءات الاغتسال تبعا لمـــا إذا كان المريض فى الفراش أو خارجه . على أنه يستحسن أن يكون الاغتسال فى الفراش حتى لا يفقد الجسم دفأه ، فتغسل كل ساق على حدة وترد إلى الفراش الدافىء مباشرة .. ثم تغسل البطن والصدر ، وينام المريض على وجهه ليغسل الظهر .. وفى هذه الحالة أيضا ، يبدأ بالجـــزء الأيمن ، ويعقبه بالأيسر .. وبعد ذلك يغطى المريض فيما عدا ذراعيه ليغسلا ، الأيمن أولا ثم الأيسر .. ولا ينبغى أن تستغرق العملية كلهـــا اكثر من دقيقتين ..



الاغتسال علاج للحمى

وهذه العملية جديرة بأن تعود بفائدة عظيمة في حالات الأمراض المعدية الحادة ، ويمكن تكرارها من عشر إلى عشرين مرة في الأربع والعشرين ساعة ، تبعا لارتفاع درجة حرارة المريض ، على أنه يتفصد عرقا في العادة بعد ما بين ثلاث وست مرات ، مما يخفف حرارته .. إلا أنه لا ينبغي الإسراف في مقاومة الحرارة ، فهي عامل هام في الشفاء ..

## الضمادات (( الكمادات ))

تتألف كل ضمادة من ثلاث طبقات : الطبقة العليا من قماش من صوف ، تليها طبقة من التيل ، فطبقة ثالثة ـ هي الضمادة الحقيقية ـ من تيل أيضا .. وهي التي تبلل بينما تبقى الأخريان جافتين ... وتوضع الضمادة حول الجزء الذي يجري علاجه من الجسد ، ويجب أن تكون كل طبقة أعرض من التي تحتها بحوالي نصف سنتيمتر من الجانبين .. على أنه في حالة الرغبة في التخلص من الحرارة يمكن الاستغناء عن الطبقتين العلويتين . وأن لا تعصر الضمادة عصرا تاما . والضمادة القصيرة تمتد من الابط حتى منتصف الردف ، ويجب أن يكون جسم المريض دافئا قبل وضعها ، وإلا ترفع عن مكانها ، وأن تحفظ حرارة الجسم بزيادة الأغطية .. وأن تكون الضمادة مستوية لا تتخللها أية انثناءات أو تجعدات ..

وهناك ضمادة العجز ، وتوضع من أسفل الضلع السفلى إلى منتصف الردف .. وضمادة الصدر ، من الابط إلى مستوى الضلع السفلى .. ولا يعني القارىء هنا أن نمضي في الحديث

عن الضمادات « الكمادات » وكيفيـــة اعدادها واستعمالها ، لانه لا ينبغى استعمالهـــا — فى أية حـــال — بدون مشـــورة أخصائى فى العـــلاج الطبيعى ، بفحص حال المريض ويحدد مدى استعداده ، ونوع الضمادة اللازمة لاجتذاب العرق من جسمه وتخفيف حرارته ..

والواقع ان الضمادات والغسيل من أكثر أساليب العلاج نفعـــا فى جميع حـــالات المرض .. ويؤثـــر عن البروفيسور « شوننيجر » الطبيب الخاص لبسمارك أنه كان يقـــول « إن قطعة من القماش المبلل فى يد طبيب حاذق ، أفضل من مخزن للأدوية بأكمله » !.

على اننا نكتفى باستعراض سريع لتأثير الضمادات المدرة للعرق أو التبخير .. ففى حالة ارتفاع حرارة الجسم ، تجتذب الضمادة المبتلة الدم إلى الجـــزء الذى تغطيـــه .. وإذا كان التبخير مطلوبا ، فان الضمادة تترك حوالى الساعة أو الساعة والنصف حتى تجف تماما .. والضمادة القصيرة من أفضـــل أنواع الضمادات لاستدرار العرق ، ولتعجيل العملية يحسن إعطاء المريض بعض المشروبات الدافئة كالينسون أو التيليو أو ما إليها . وبمجرد نزع الضمادة ، يجب غسل جسم المريض بسرعة بالطريقة السالف شرحها ، أو مسحه — مع شيء من التدليك — حتى يجف .. وكلما كانت حرارة الجسم عالية ، وجب أن تزداد برودة الضمادة ...

## الحمامات بالمـاء البارد والمـاء الساخن

والحمامات قد تكون شاملة ، أو تكون جزئية .. باردة ، أو دافئة ، أو ساخنة .. ويستغرق الحمام الكامل بالمـاء الدافىء خمس عشرة دقيقة فى المتوسـط ، وعادة يضاف إلى المـاء بعض الأعشـاب ، أو ملح الطعـام .. ويمكن تنويع حرارة المـاء خلال الحمام تبعا لأمر الطبيب . وهذا النوع من الحمامات ذو أثر مريح للجسم ومهدىء للأعصاب ، ولكن كثرة التكرار تفقده هذا الأثر ، ولذا لا يلجأ إليه — علاجيا — إلا عند الضرورة ..

أما الحمامات الباردة الشاملة ، فلا يجب أن تزيد مدّتها عما بين خمس وعشر دقائق .. وتكرارها يقوى طاقة الجسم على الاحتمال والمقاومة ..

وفى حالة الحمام الساخن يجب أن تكون حرارة الماء حوالى ٣٦ أو ٣٧ درجة مئوية ، ثم ترفع تدريجيا بقدر احتمال المريض .. أثناء الاستحمام .. ولمضـاعفة تأثير هـذا النـوع من الحمامات يجب أن يحك الجسم — فى المـاء — بفرشاة جافة الشعر ، حكا جيدا .. وفى حالة الشعور بأى انفعال ، يوقف الحك ، وترطب الرأس والصدر بالمـاء البارد .. ويستحسن وضع « كمادة » باردة على الجبين ، ويجرى تغييرها عـدة مرات ..

ويجب أن يستغرق الحمـام ما بين ثلث الساعة والساعة الكاملة ، ويستطيع الإنسان أن يتعوده تدريجيا .. وهو طريقة

اكيدة لاستدرار العـــرق ، ويحسن أن يأوى المريض بعـــده مباشرة إلى فراش توفر فيه الدفء من قبل ، فيلتف فى الأغطية التفافا محكما ، بدون أن يجفف المـــاء عن جسمه .. فاذا أريد إيقاف العرق . ففى وسع المريض أن يأخذ « دشا » باردا ، أو يمسح جســـمه بفوطة باردة ـــ كمـــا أوضحنا فى طريقة الاغتسـال ـــ أو يقتصر على تجفيف جسمه ...

والحمامات الباردة ، كالدافئة والحـــارة ، يمكن أن تكون شـاملة للجسم كله ، أو جزئية .. وثلاثتهـــا عظيمة القيمة فى محاربة المرض ، وفى المكافحة للاحتفاظ بالصحة ، بل هى من اللوازم الصحية اليومية .. والحمامـــات الدافئة والساخنة توصف عادة للمسنين أو ضعاف البنية ، على انه لا يجب أن ننسى ان التعود التدريجى على المـــاء البارد لا يضر .. امـــا الحمامات الساخنة المتزايدة الحرارة ـــ تبدأ عند درجـــة ٣٧ مئوية ثم ترفع تدريجيا بقدر احتمال الجسم ـــ فتوصف فى حالة ضيق الأوعية الدموية « ارتفاع الضغط » أو تيبس الأطراف .. على انها لا يجب أن تمارس دون مشورة طبيب ..

## حمامات البخـــار

يستخدم فى العلاج بالبخار ، المـــاء المغلى الذى تضاف إليه بعض الأعشاب فى الغالب .. فيصب ما بين جالونين وثلاثة جالونات ونصف الجالون فى حوض خشبى تعلوه شـــبكة من الخشب وفوقهما غطاء خشبى أيضا ...

ومن أهم حمامات البخار حمام الرأس .. فيجـــرد الجزء العلوى من الجسم من الثياب ، وتوضع على الرأس ملاءة من

التيل ، فوقها بطانية صوفية مسدلة حتى تصل إلى الأرض .. ويوضع الحوض الخشبى على مقعـد أمام المريض ، تحت أطراف الملاءة والبطانية ، ثم يرفع الغطاء عنه ، ويميل المريض فوقه ، ولا يجب أن يترك البخـار يتسرب من تحت المـلاءة والبطاينة .. وعلى المريض أن يتنفس بعمق ورأسه منحنية فوق البخار ما بين عشر أو عشرين دقيقيـة .. ويعقب ذلك مسح جسمه بفوطة مبللة باردة ـ بالطريقة التى شرحناها فى الاغتسال ـ أو يأخذ حماما باردا للنصف العلوى مـدة عشر ثوان .. ويوصف حمام البخار للرأس فى حالات التهاب الجيوب الأنفية أو فى منطقتى الجبين والفك ، أو نزلات البرد فى المسالك الهوائية ..

وهناك حمام البخار للبطن ، وفيه يوضع المـاء المغلى فى وعاء مثل « القروانة » ، ويخلع المريض ثيابه السفلية ، ثم يجلس فى بطء واحتراس ، ويحاط الوعاء بملاءة من التيل فوقها بطانية لعدم تسرب البخار ، ويستغرق الحمام ما بين عشر وعشرين دقيقة ، يتبعه اغتسال بالفوطة الباردة ، أو حمام نصفى .. وتوصف هذه الطريقة فى حالة وجـود اختلال فى البطن كتصلب عروقها ، وكالإمساك .

## ليس العلم إلها بل هو صنيعة البشر

ومن المهازل الباعثة على الأسى ، أن دعاة العلاج الطبيعى كانوا موضع حملات اضطهادية من اساتذة الطب والعلماء ، لأن هؤلاء فى الواقع أسرى الأساليب التى لقنوهـا ، وأسرى

ما يسمونه العلم ، يؤمنون به كما لو كان إلها يجب إطاعة اوامره !... وفى هذا العنت والتزمت العلمى يكمن الشر ، فالعلم ليس إلها ، بل هو من صنع البشر .. فى حين أن البشر من صنع الله ، فهم أبناء الطبيعة .. وكما أن خلق الله فوق خلق البشر ، فكذلك يجب أن تبقى الطبيعة خير ذخر وكنز للبشر .. وان تظل استاذنا الأكبر .

إننا نجل العلم ، ومذهبنا يقتضى أن نوفق ونتسق بين العلم والطبيعة . ولقد وفرت الطبيعة الماء فى متناول أفقر أبناء البشر ، وهو وسيلة من وسائل الصحة والعلاج .. وهناك مائة طريقة لاستعماله ، ولكنا يجب أن نستعمله عن فهم .. فالمرضى يجب قبل كل شىء ان يستشيروا طبيبا ، يكون ممن آمنوا بفوائد الماء العلاجية وتوفروا على دراستها ، فان الاستعمال الخاطىء قد يؤدى إلى ضرر ...

## العلاج الطبيعى يجب ان يبعد عن الارتجال

وإن الخبرة والتجربة اللتين مرتا خلال المائتى عام الأخيرة ، كفيلتان بأن تؤكدا أن الممكن ممارسة العلاج بنجاح سواء بالهواء ، أو الشمس، أو بالتدريبات الرياضية والتدليك او بالماء .. بيد أن هذا جدير بأن ينبهنا إلى أهمية عدم الاقتصار على إحدى العوامل دون بقيتها .. كما يجب أن يبصرنا إلى أهمية أساليب العلاج الأخرى ، كالجراحة وكتنظيم الغذاء « الرجيم » ..

لقد كان « نيب » من أهم أقطاب العلاج بالمــاء ، ومع ذلك فقد كان لا يفتأ ينبه مرضاه إلى أن يجمعوا بين هذا العــلاج وبين الاقتصـــار فى طعامهم على الخضر ، والإقبـــال على الرياضـــة ، وتقوية أجســامهم بتعريضها للهواء الطلق .

وكان يقول إنه لو لم يجـد المــاء لاستخدم الهــواء كعنصر علاجى. ذلك أن الطبيب الطبيعى لا يجب أن يفضل عنصرا على آخر فى العلاج .. فالشمس لا تقل أهمية عن المــاء للمريض أو السليم على السواء ، والطبيب هو الذى يقرر أيهما أصلح للحالة التى أمامه .. ولكى نفهم هذا ، أذكر القارىء بما سبق أن قلت فى البداية من أن المرض لا يجب أن يعتبرمجرد ظاهرة موضعية ، قاصرة على العضو أو الجهاز المصاب ولا أثر لهــا على بقية الجسم .. بل إن كل عرض من أعراض المرض إنما ينم عن مرض الجسم كله ، لذلك لا ينبغى أن نعالج الظاهرة الموضعية ، وإنما نعالج المريض كوحدة كاملة ، وذلك أن ننشط القوى الدفاعية فى كيانه ونضاعف كفاءتها إلى أقصى درجــة .. وهذا يتسنى بتنظيم وتحسين الدورة الدموية ، وتنشيط تجدد الخلايا ، وهما أمران مرتبطان ، فكلما أسرعت دورة الدم فى أعضـاء الجسم كلما أسرع تخلص الخلايا كلهـــا من الأجزاء التالفة فيها وإنشاء بديلة عنها .. وبهذا تزداد كفـــاءة جميع أعضاء الجسم ، ولا سيما الجلـد والرئتان والقلب والكبــد والكلى ، فيستعيد الجسم صحته .

واستعادة الصحة ــ أو الشفاء ــ لا تتسنى إذن إلا إذا نشطنا قوى الدفاع فى الجسم وأطلقناها فى المعركة .. ولمــا

كانت هذه القوى تستهلك فى سياق الحياة وئيدا ، لذلك كان خليقا بنا — إن شئنا أن نعيش طويلا — الا نستخدم قـوة الحياة غيثــا إلا عند الضرورة القصــوى ، وان نتجنب كل ما لا لزوم له فى صون الصحة والكفاءة ، فمن الخطأ الإسراف والتقتير ، والتطرف والاحجام على السواء .. فالمرء السليم — أو المريض الذى استكمل الشــفاء — لا يجب أن ينتهج من أساليب التقوية إلا بالقدر الذى يكفى لتفــادى أى مرض فى المستقبل ، وكل فائض عن ذلك يضر ..

ومن ثم كان لزاما على المريض — بالتالى — الا ينال من العلاج إلا ما هو ضرورى لشفائه فحسب ، وأن ينسق موارده فى ذلك . فمن الخطأ أن يخال المريض — الذى يعالج بالماء — أن من الممكن التعجيل بالشفاء إذا هو نال من العلاج فــوق استعداده واحتماله ، أو إذا أطال أمد فترات التعريض للماء فى أى مناهج العلاج ، فهو لن يجنى من هذا غير الضرر .. والأمر كذلك بالنسبة للاستمرار فى العلاج بعد تحقيق الشفاء .. بيد أنه يجوز له — فيما بعد — أن يأخذ بعض « العلاج الوقائى » من حين إلى آخر ، وبطرق خفيفــة يصفهــا الطبيب ويحدد مواعيدها .. وهذا الذى قلته عن المــاء ينطبق على العناصر الأخرى كالشمس والهواء والرياضــة البدنية فان فن الطبيب والمريض — على السواء — ينحصر فى ممارسة الاعتدال فى كل الحالات ، والتزام الوسط فى كل الأمور .

والذى يهمنى أن أنبه إليه بوجه خاص ، هو أن مهمة اختيار العلاج الطبيعى ، وطريقته ، من حق الطبيب وحده .. فهو

الذى يستطيع أن يقدر أى عناصر الطبيعة يصلح للعلاج ، والقدر اللازم منه بحيث إذا تجاوزه العلاج انقلب إلى ضرر ..

ولقد دلت التجارب على أن العلاج بالماء يجب ألا يؤخذ كشىء ثانوى فى حالات المرض الحادة ، بل يجب على المريض أن يعتزل العمل الذى يمارسه خلال فترة العلاج ، سيما إذا كان هذا العمل ذهنيا ، لأن الأعمال الذهنية تستنفد القدر الأكبر من طاقة الإنسان ، وبالتالى تستنفد حرارته الحيوية .. وفى هذه الحالة يكون العلاج بالماء جهدا يضاف إلى جهد المريض الذى يبذله فى عمله ، فخليق به أن يكف عن العمل لكى لا يرهق جسده ويستنزف طاقته ..

## الماء كعلاج للانفلونزا ونزلات البرد

وأمر آخر من الأمور الهامة التى تبينتها خلال عشرات السنين ، يتمثل فى أن من الواجب أن يفهم الطبيب والمريض على السواء العلاج الطبيعى ، إن أريد له أن يجدى ، فليس العامل الحاسم فى العلاج هو المرض نفسه ، وإنما هو تكوين جسم المريض وحالته عند تشخيص العلاج .. أو بالأحرى ، رد فعل الجسم بالنسبة لأسلوب معين من العلاج ..

ولقد ازددت اقتناعا ، عاما بعد عام ، خلال السنين الثلاثين التى قضيتها كطبيب ، بأن الماء يستحق المكانة الأولى بين وسائل العلاج الطبيعى ، فهو متوفر فى كل وقت وفى كل فصل، وهو صالح للكبار والصغار على السواء ، وهو ناجع فى معظم الحالات .. ولنأخذ الانفلونزا ، أو النزلة الشعبية مثلا،

فاننى أعالج المريض بأى منهما بالاغتسال الكامل ـ بطريقة الفوطة المبللة ـ من ثلاث إلى عشرين مرة خلال الأربع والعشرين ساعة ، تبعا لدرجة حرارته .. وغالبا ما يبدأ العرق يتفصد من جسد المريض بعد المرة الثالثة فتهبط حرارته قليلا ، فاذا لم يشف بالسرعة التى قدرتها له ، فاننى أضيف إلى الاغتسال « ضمادة قصيرة » كل يوم ـ بالطريقة التى أوردتها آنفا ـ لزيادة العرق .. وآمر له بكوبين أو ثلاث من التيليو أثناء وضع الضمادة للمساعدة على إفراز العرق .. فاذا رفعت الضمادة غسل جسم المريض بالفوطة المبتلة بسرعة .. فيكون شفاؤه مؤكدا فى خلال يومين او ثلاثة على الأكثر ..

وإذا كان الإنسان يشعر بتوعك ـ دون أن ترفع درجة حرارته ـ أو كان يشعر ببرد ورعشة ، فيحسن به أن يأخذ حماما ساخنا ـ ترفع درجة الماء فيه رويدا ـ لمدة تتراوح بين عشرين وأربعين دقيقة ، وأن يحك جسده بفرجون خشن وهو فى الماء حتى يتفصد منه العرق ثم يغتسل بطريقة الفوطة الباردة بسرعة ، ويندس فى فراشه بعد أن يكون قد دفىء بزجاجات الماء الساخن . ويمكن تكرار هذا يوميا ـ بل يمكن تكراره مرتين فى اليوم .. ومن الطبيعى أن الإنسان يجب أن يلزم الاعتدال فى الأمور الأخرى ، فيقتصر فى الغذاء على الفواكه ، وعلى عصائر الخضر والفواكه .

ومن الناس من يقتصر على غسيل وجهه ويديه بالماء الدافىء .. وهذا خطأ ، إذ لابد من استعمال الماء البارد

يوميا . ولا يكفى غسيل الوجه واليدين ، بل يجب أن يمتد ذلك إلى الجزء العلوى من الجسم والذراعين على الأقل .. والأفضل أن يشمل الجسم كله ، على أن يلى ذلك مباشرة بعض التدريبات الرياضية ، أو المشى ، أو ممارسة بعض الأعمال التى تتطلب حركة بدنية لفترة تتراوح بين خمس وعشر دقائق ، ولست أحبذ استعمال الصابون — إلا إذا كان الجسم متسخا — لأن للصابون أثرا مضرا على البشرة إذا أسرف فى استعماله ..

وليس من الضرورى غسل الجسم كله يوميا ، بل تكفى مرتان أو ثلاث فى الأسبوع .. أما الأيام التى لا يكون فيها حمام مائى ، فيحسن أخذ حمام هوائى مع شىء من التمرينات الرياضية ، ومع التدليك الخفيف لفترة تتراوح بين خمس دقائق وربع الساعة .

إن الطبيعة لا تتقاضانا كثيرا فى مقابل الصحة والقوة ، ولكن القليل الذى تتطلبه يجب أن يؤدى بدقة وعناية .

وعلاج كل مرض يستلزم علاجا إضافيا للنفس ، فالنفس لا تنفصل عن الجسد ، وقد تقدم العلاج النفسى — لا سيما لذوى الأعصاب المكدودة — حتى أصبح له فرع خاص فى الطب ..

## أهمية العلاج الطبيعى

تعرف أساليب العلاج الطبيعى التى أوردناها باسم « العلاج الحيوى » لأنها تتمشى وما كشف عنه علم الأحياء

الحديث ، من أن الطبيعة الحية « الكائنات العضوية » تخضع لقوانين تختلف عن تلك التى تسود عالم غير الأحيـــاء « غير العضويات » فى الطبيعة والكيمياء ، ومن ثم فان الطب الحيوى لا يعترف ـــ فى علاج الأمراض ـــ بغير قوانين الكائنات الحية ، فينبذ ما يقوم خارجها من أساليب للعلاج ، كفصد الدم ، أو حقن المريض بدمه ، أو استخدام «اللزقة» أو « كأس الهواء » ، أو العلاج بالكى بالنار ، وما إلى ذلك ، فهـــذه كلها أساليب تعمل عملا معارضا للطبيعة . وهى قد تكون عاملا مساعدا فى العلاج ، ولكنا لا ينبغى أن ننسى أنها وسائل مصطنعة لتهييج أو إثارة أو تنشيط العضو المريض .

والعلاج الطبيعى الصحيح هو الذى يهدف إلى اصـــلاح الأشخاص الذين بعدوا بأنفسهم عن الطبيعـــة ، وردهم إلى الانسجام معها .. ومن ثم فان استخدام الأدوية والعقاقير لا يعدو أن يكون عاملا مساعدا فحسب ، لأنها فى حد ذاتهـــا لا تبرىء ، وإنما الذى يحقق الشـــفاء هو التركيب الجسمى للمريض . وإذا لاح أن الأمراض تشفى بالأدوية ، فهذا الشفاء الزائف إنما يرجع إلى أن الأدوية اجسام غريبة عن الجسم ، ومن ثم فإنه يعمل على طردها ، فتنشط قواه بدرجة تمكنها من أن تغلب الداء . بيد أن الاستعمال المنتظم للأدوية ـــ فضلا عن الإفراط فيها ـــ يضـــعف قوى المقاومة فى الجسم حتى تنهار ..

ولا ينبغى أن تدرج الجراحة مع غيرها من أساليب العلاج ، فهى وسيلة للانقاذ فى وقت الحاجة .. وقت أفضى بالإنسان اهماله قبلاً إلى موقف لا مخرج منه إلا بحـــد المبضـــع .. أما

الحوادث فحالات استثنائية لا تعتبر مقياســا للحــكم على الجراحات ..

وفى معالجة جميع الأمراض ، لابد من إعادة الجهاز البدنى إلى وظائفه الطبيعية ، وأن تنظم حيــاة المريض بحيث تتفق وما تتطلبه الطبيعة والادراك السليم ، ومن ثم فيجب صرفه عن « العادات السيئة » .. ونعنى العادات التى تساعد على نمو المرض وظهوره .. فالعلاج الطبيعى ، والحال هــذه ، يتضمن التدريب على عادات الحيــاة الصحية الســليمة .. وواجب الطبيب يقتضيه أن يقنع المريض بالتخلى عن عاداته القديمــة ، ولن يتسنى له ذلك ما لم يوطــد روابط التفاهم والتعاون بينه وبين مريضه ..

## العلاج بالأدوية نوع من « الترقيع »

ولقد بلغ الإنسان من الترف والضعف فى العصر الحديث ما يجعله يؤثر أن يتناول الادوية ، بل وأن تجــرى له عملية جراحية . استعجالا للشفاء ، بدلا من أن يتخلى عن العادات التى تجلب له المرض ، أو أن يقوم بمجهود لكى يسترد صحته .. ولكن الضرر الذى الحقتــه المدنيــة الحديثة — ولا تزال مستمرة على إلحاقه بنا — لا يمكن أن يزول بمجرد العلاجات الموضعية بالوسائل المصطنعة من وقت إلى آخر ، فان هذا اللون من العلاج — اى استعمال الادوية أو الجراحة — لا يعدو أن يكون من قبيل الرتق و « الترقيع » .. أما العلاج الطبيعى فيتطلب علاجا شاملا ، وتغييرا كاملا لتكوين المريض .. وهذا لا يتأتى إلا بالاقتراب من الطبيعة قدر الإمكان ، وتقوية البنيان

الجسدى بالوسائل الطبيعية .. وهذا القول ينطبق كذلك على السليم ، فان الوقاية خير وسيلة لمكافحة المرض ..

ومن دلائل الغباء البشرى الولع بالأدوية الحديثة ، إذ يكفى أن يعلن أن الدواء « غير ضار » ، وأن يعبأ فى لفافات انيقة ، وأن يباع بثمن مرتفع ، يكفى هذا لكى يلقى اقبالا يدر الثراء على صانعيه !.. أما الدواء البسيط ، الرخيص ، فيقابل بالاشمئزاز .. ولو انك قلت للناس إن الهواء من خير عناصر العلاج ، لقلبوا شفاههم استهجانا ، وقالوا : إذا لم يكن من الهواء بد ، فليكن هواء مضغوطا فى أنابيب انيقة !.. والماء .. إنهم لن يقبلوا عليه إلا إذا قيل لهم إنه مستخرج من نبع خيالى ، وإلا إذا وضع فى زجاجات جميلة ، وبيع بثمن مرتفع !

ولا يلتفت الإنسان لأساليب العلاج العادية البسيطة إلا إذا شفه المرض ، وأبلى جسمه ، وهوى بقواه إلى الحضيض ، واخفقت معه الأدوية الصناعية الغالية .. وهو إذ يتحول ، يروح يتعجل الشفاء ، ويطلب البرء فى أسابيع قلائل من داء برح به سنين ، حتى استفحل .. فاذا قلنا له إن هذا مستحيل ، وأن لابد للعلاج من شهور ، سخط على العلاج الطبيعى ورماه بكل نقيصة ..

## قضية العلاج بين الطب الطبيعى والطب العلمى

على أن الطب لم يعد يستطيع اليوم أن يتجاهل ما حققه العلاج بالماء وبالشمس والهواء من نجاح ، فاضطر أن

يفسح لهذا اللون من العلاج مكانـــا فى الجامعات .. بيد أن المعاهد التى تمارس العلاج الطبيعى لا تزال ضئيلة العدد ، ولم يعن الطب بعـــد بجسم المريض كله كوحدة ، فهو يقتصر على المنطقة التى يظهر فيهـــا تأثير المرض . وإذا كان بعض الأطباء يمارسون العلاج الطبيعى فى المستشفيات الحديثة ، فهم يقرنونه دائما بالأدوية الكيماوية ، ويعتمدون عليها كعنصر رئيسى ..

ويزعـــم البعض أن العـــلاج الطبيعى لا يعنى بالفحص وتشخيص الداء ، وهذا خطأ .. فنحن نعالج الجسم كوحدة حقا ، ولكنا نعتبر الفحص والتشخيص ضروريين ، ونكررهما لنتثبت من مدى تطور شـــكوى المريض .. ونحن لا نكتفى فى ذلك بالاعتماد على المشاهدات والاستنتاجات التى تبدو لنـــا لاول وهلة ، بل نلجأ إلى كل وسيلة فى طوقنا لتحرى الدقة ..

وفحص الداء والجسم كله معا ، يتيـــح تشخيصا كامـــلا وافيا ، يساعد على وصف العلاج الصحيح .. لأنه مهما كان المرض ، فان الإنسان كله — كوحدة — يكون مريضا ، وخير عامل حاسم لتقرير العلاج هو الدارية بالجسم كله ، لا سيما وأن التركيب البدنى لكل إنسان يختلف عما لسواه ، ومن ثم فما يلائم غيره من علاج قد لا يلائمه ..

إن الطب الحديث يقوم قبل كل شىء على ثمار مجهودات علمى الكيمياء والطبيعة ، فهو يطبق نتائج بحوثهما على الجسم الإنسانى ، وينسى أن الوقائع التى بنيت عليها هذه البحوث

لا تنطبق إلا على الكائنات غير العضوية .. والإنسان من الكائنات العضوية .. ولأضرب مثلا يقرب هذه الحقيقة إلى عقولنا : نطبقا لقانون الجاذبية الأرضية ـ فى « علم الطبيعة » كان من الواجب أن ينجذب دم الإنسان إلى أطرافه السفلى إذا ما وقف ، ولكن هذا لا يحدث إلا بنسبة تافهة ، لأن القلب « الحى » والأوعية الدموية « الحية » تعمل على استمرار الدورة الدموية ، ومد كل عضو بما يكفيه من الدم .. ويخضع القلب والأوعية الدموية بدورها لسيطرة الجهاز العصبى ، ومن ثم فهذا الجهاز هو المسيطر الحقيقى ، وقوانينه أقوى من قوانين علم الطبيعة .. فقوانين الطبيعة ــ لا « علم » الطبيعة ــ هى التى تحكم حياة الإنسان ، وتجعل غيرها من القوانين مجرد فروع ثانوية ..

## الحكام المعتلون هم سبب اضطراب العالم

« إن الصحة هى أغلى ما على الأرض .. ولكن هذه الحقيقة تتردد على الشفاه دون ادراك لاعمق معانيها إذ أن أبناء المدنية الحديثة يقدرون المال والشهرة والنفوذ فوق كل الأشياء ، وينسون أن الإنسان النافع العامل هو السليم الصحيح ، فى حين أن المعلول لا يلبث ــ على مر الزمن ــ أن يقضى على نفسه وعلى سواه .. والسليم الصحيح يستيقظ فى صباحه منتعشا ، موفور الراحة ، فينطلق إلى عمله ويمارسه فى هناءة وانبساط ورضى ، وهو مسيطر على أعصابه، لا يتشاجر مع أحد .. ولو كان كل أهل الدنيا أصحاء ــ أو غالبيتهم على الأقل ــ لساد السلام وجه البسيطة ، فإن

المعلولين هم مبعث الاضطراب والتذمر فى العالم ، وسيظل العالم مهددا بالحروب طالمــا كان القدر يدفع بأزمة الحكم إلى أيدى المعتلين .. إن عالمنا اليوم عليل ، لأن الجنس البشرى مريض . والعلاقة بين المرض وبين الخطيئة والجريمة أوثق مما يخطر ببال بشر .. وطالما استمر البشر فى ارتكاب الذنوب ضد الطبيعة ، فلن تقوم لظــروف الحياة الصحيحة قائمــة ، وستكون الغلبة فى معركة البقاء للشــعوب التى تظل صحيحة لاتباعها البساطة والاقتراب من الطبيعة فى معيشتها .. ولن يستبعد والحالة هذه ان تغدو آســيا صاحبة السيادة على العالم الغربى !


٢٧ سؤالاً
وَأجوبتها
فى الحب.. والزواج.. والأسرة

مقــدمة المحــرر

# صيد ثقافى .. فى كوبنهاجن

رب صدفة خير من جولة متعمدة وبحث طويل عن .. صيد ثقافى .. أعنى عن كتاب جديد !

وانا فى رحلاتى — وأعترف — رحالة من نــوع شاذ ، غير مألوف .. فالرحلات بالنسبة لى أكثر من استجمام متبلد ، أو سياحة مجردة ، أو حل وترحال ، أو حتى عمل دائب وإنتاج .. لأنها مزيج من ذلك كله : مزيج من السياحة والثقافة .. من الفرار من العمل ، والانغماس فى العمل .. فقــد أسافر لأستجم فترة وأنأى بنفسى وبأعصابى عن المتاعب ، بشقيها : متاعب رب العمل ، ومتاعب رب الأسرة — وما أفدح الجمع بين الشقين ، لو تعلم ! — فاذا بى أزج بنفسى ، كل حين ، فى مشاغل ومتاعب مفروض أن أكون فى غنى عنها وأنا فى بلد غريب أزوره لبضعة أيام — وربما لأول مرة — وأبغى أن ألم منه بأقصى ما أستطيع أن ألم ، فى هذه الفترة الوجيزة .

وإليك الدليل ..

بعد أيام من وصولى إلى عاصمة ( الدنمرك ) ، قصدت إلى مقهى ( A B C ) الذى يقع فى قلب المدينــة — فى الشارع الرئيسى الموصل بين المحطة ودار البلدية ، وفى مواجهة باب حديقة الملاهى العالمية ( تيفولى ) — وهو مقهى أو مطعم تخدم

فيه نفسك على طريقة الـ Self-Service ، فتتناول من على منضدة « صينية » تضع عليها أدوات المائدة التى تناسب طلبك ثم تمر على عدد من الطاهيات الواقفات أمام أقسامهن ، فتتناول من كل منهن ما ترغب فيه من ألوان الطعام أو الشراب ، أو القهوة أو الشاى .. الخ .. وتضع كل ذلك على صينيتك ، حتى تنتهى إلى (الخزينة) فتدفع ثمن ما أخذت ، ثم تحمله إلى أى مكان خال حول إحدى المناضد المعدة لشخصين أو أربعة أشخاص فتجلس مع بقية شاغليها ، دون سابق معرفة طبعا . وإذا أردت أن تكون فى مخيلتك صورة سريعة لـ « جو » المكان ، فيكفى أن تعلم أن ثلاثة أرباع رواده فتيات رائعات الجمال ، يأكلن أو يقرأن أو يثرثرن ، دون أن ينقطعن خلال ذلك عن التدخين . ( وقلما تجد فى كوبنهاجن فتاة لا تدخن ) !

.. فتيات بينهن الطالبة فى الجامعة ، والموظفة فى المتجر أو الشركة ، والمضيفة فى شركة الطيران .. الخ ..

وصادف أن جاءت جلستى ظهر ذلك اليوم فى مواجهة فتاة فرغت من تناول طعامها فأشعلت سيجارتها وانهمكت فى مطالعة « هذا » الكتاب !

وأثار عنوانه فضولى ، فدخلت معها فى حديث حول موضوعه ، وأهميته لفتاة مثلها تريد أن تتسلح لـ « معركة » الزواج !

وكان حديثا ممتعا ، مع قارئة متتبعة ذكية ، قبلت الفتاة فى نهايته أن تعيرنى الكتاب ليوم أو يومين ـ بعد أن علمت

منهـــا أن طبعته قد نفدت من المكتبات ــ كى استخلص مادته للتلخيص ، مرجئا صقله إلى ما بعد ..

وقضيت اليومين الأخيرين لى فى ( كوبنهاجن ) فى صحبة الكتاب .. بدلا من أن أقضيهما فى صحبة صاحبة الكتاب !

أرأيت كيف أبحث عن المتاعب ، أو تبحث عنى المتاعب ، ولو ذهبت إلى القطب الشمالى ؟

.. بل إننى كـــررت نفس « الفعلة » فى بـــلاد أخرى ، ومناسبات ومراحل أخرى من أسفارى :

ففى ستوكهولم تركت مواكب الحيـــاة الخلابة فى شـــارع ( كونجز جاتان ) وميدان ( شتور بلان ) ، لأقضى يومين سجينا فى دهاليز المكتبات وبدروماتها ، أنقب عن كتاب بالإنجليـــزية أو الفرنسية فيه نماذج من شعر « باسترناك » ونثره ، كى أنقل لك بعضا منها فى رسالتى إليك من هناك .. ثم توجت فعلتى بالانقطاع يوما آخر لكتابة صفحات من تلك الرسالة ، وترجمة بعض النماذج المذكورة ..

وفى « أوسلو » تركت أسراب الحمام تختال فى حديقة الميدان المواجه لدار البلدية ، ولذت بغرفتى كى أواصـــل الكتـــابة والترجمة ، حتى أطلت على من النافذة طلائع الفجر ، فتدثرت بمعطفى وخرجت فى برد ديسمبر القـــارس إلى دار البريد ــ بعد أن نام خدم الفندق أنفسهم ! ــ لألقى بتلك الرسالة فى الصندوق قبل قيام الطائرة إلى القاهرة بنحو ساعة واحدة !

وفى ( مدريد ) قطعت سهرة رأس السنة المرحة الصاخبة فى أوجها ، لأجلس إليك فى غرفتى ساعات طويلة ، أكتب فيها الرسالة التالية إليك .

وفى ( الدار البيضاء ) عدت من مشـــاهدة فيلم « بريجيت باردو » الرائع : « المرأة لعبتها الرجل » — المقتبس عن قصة « بيير لويس » المشهورة — لأقضى بقية الليلة فى صحبتك ، عبر الورق !

سمها هواية .. أو « مرضـــا » .. أو « تبديدا » لوقت الغريب وراحته فى بلد تستطيع كل دقيقة فيه أن تقدم له الوانا واشتاتا من التجارب والمتع ..

أو سمها محاولة لإشباع جوع لا يشبع ، وطموح لا يقنع ، وظمإ لا يروى ، وشوق لا يطفأ .. إلى دنيا الكتب والأدب ، وكل ما تفوح منه رائحة الحبر والورق !

ولكن الذى لا شك فيه أنها « طبيعة » متأصلة فى ، لا تنفع فيها مقاومة .. ولا يجدى فرار !

طبيعة اقترنت بكيـــانى ودمى ، قرانـــا « كاثوليكيا » .. لا طلاق منه بحال !

أمرى إلى الله .. فتعال نسلى همنا ونعزى أنفسنا بمطالعة هذا الكتاب الشـــائق عن الزواج والطـــلاق .. ثمرة صيدى الثقافى فى .. ( كوبنهاجن ) !

# ٢٧ سؤالا .. واجوبتها

## فى الحب .. والزواج .. والأسرة

١ — هل من الحكمة للزوجين أن ينجبـــا أطفالا ، قبل أن يكونا قد دعما مركزهما ماليا ، بدرجة تدعو إلى الاطمئنان ؟

ليس هناك من يحب أن يرى أى زوجين من الشباب ينجبان أطفـــالا يكتب عليهم الحرمان من الحاجات الضرورية . على أننى أرى أن ثمـــة خطرا كبيرا — فى عصرنا الحـــالى — من جراء الإسراف فى التأخر فى إنجاب الأطفال .. وهذا الخطر يزداد فى حالة الزوجين اللذين يعمدان إلى ارجاء النسل ، دون أن يتخذا من هذا الارجاء فرصة للتوفير والاعداد ، إذ انهما لن يلبثا — على هذا الوضع — أن يتعودا مستوى للمعيشة يعز عليهما الاحتفاظ به إذا ما انجبا أطفالا ، فيما بعد .

والتقليد الذى انتشر أخيرا وبدا يسود ، هو ان يتم الزواج فى سن مبكرة نسبيا ، ثم يعمد الزوجان إلى وضع خطة لتوفير مطالب الأسرة والأطفال — قبل إنجابهم — وإلى ادخار ما يكفل هذه المطالب .. وعندى أن هـــذا التقليد هو خير وســـيلة لمواجهة أوضاع الحياة الراهنة .

على انه ليس لأى زوجين يرزقان بطفل على غير توقع ، أن يعتبرا أن مقدم هذا الطفل نكبة لهما .

٢ — هل من الممكن للزوجين أن يسعدا ، إذا لم يكونا على دين واحد ؟

دلت الاحصاءات على ان حوادث فشل الزوجية — عندما يكون الزوجان منتمين إلى مذهبين متباينين من دين واحد — تصل إلى ضعف مثيلاتها فى حالة ما إذا كان الزوجان ينتميان إلى طائفة واحدة ..

ذلك لأن كثيرا من متاعب الحياة الزوجية تتضاعف وتتضخم ، إذا ما كان الزوجان ينتميان إلى مذهبين متباينين ، أو إلى دينين

مختلفين . ولعل المتاعب التى تثور بشأن تربية الأطفال ، هى اخطر ما يعترض الحياة الزوجية فى هذه الحال. وتزداد مقدرة الزوجين على مواجهة هـذه المتاعب والتغلب عليهـا ، إذا ما درسا قبيل الزواج ـ وفى أمانة وصراحة ـ كافة ما قـد يواجههما من مشكلات فى حياتهما المقبلة .

٣ ـ كم عدد الأطفال الذين ينبغى للزوجين السليمين ، المنسجمين ، أن يفكرا فى انجابهم ؟

وقد يكون من التدخل فى شؤون الزوجين أن يفرض عليهما انجاب عدد معين من الأطفال ، مهما يكن هذا العدد . على أنه لابد من مراعاة بعض نقـاط عامة ، منهـا أن الأسرات العديدة الأفراد لم تعد مرغوبة فى عالم تهـدده أزمة ازديـاد السكان بدرجة تفوق موارده . ومن ثم فان الأخصائيين يرون اليوم ان المعدل المعقول هو ان ينجب الزوجان ثلاثة أطفـال فقط .. وقيل إن المعدل المثالى هو أربعة : ولدان وبنتان .

على ان المهم فى الأمر هو ان يكون كل طفل مرغوبا ، وأن يحظى من والديه بالحب الذى لا يشوبه تأفف أو تذمر ، وأن يكون فى وسع الوالدين ان يوفرا له خير فرص ممكنة فى الحياة.

٤ ـ هل تقر الأديان مسألة « تحديد النسل » ؟

لعل تسميتها « تحديد الأسرة » أفضـل وأخف وقعـا فى الأذن . ولست أعرف طائفـة دينيـة تعارض تحديد الأسرة معارضة تامة ، ولكن « الكاثوليك » يرون أن من الخطأ التدخل فى الناحية الجنسية للزواج ، باستخدام اية اجهزة او مركبات كيمياوية تمنع الحمل .

على اننا نعرف أن في وسع الزوجين أن ينظما علاقتهما الجنسية بالنسبة لفترات الحيض الشهرية لدى الزوجة ، إلى درجة تهبط بنسبة احتمال حدوث حمل نتيجة هذه العلاقات .. والمهم في الأمر — من الناحية الدينية — هو أن يكون الزوجان موقنين من انهما لا يلجآن إلى ذلك تهربا من الواجب الذى يفرضه الدين — إذ ان كل الأديان تجمع على أن الغرض الأول للزواج هو التناسل — وإنما تكون غايتهما من ذلك هى تنظيم أسرتهما ، ليكفلا للنسل خير نشأة وتربية ورعاية .

٥ — هل من الواجب أن يتلقى الشاب والفتاة — المقبلان على الزواج — معرفة خاصة ، في فترة الخطبة ؟

أجل .. ينبغى أن يتلقيا أكبر قسط ممكن من المعرفة التى تؤهلهما للحياة الزوجية . وقد أصبحت هناك كثير من الكتب التى وضعت لهذا الغرض على أسس علمية ، بوساطة اخصائيين مؤهلين .

وإلى جانب هذا ، يجب على كل من الخطيبين أن يعرف صاحبه على حقيقته وعلاته ، وأن يدرس شخصيته وأخلاقه وعاداته . إذ أن التكيف مع ظروف الحياة الزوجية يغدو أسهل وأيسر إذا ما تحقق الانسجام بين شخصيتى الزوجين ، في فترة الخطبة .

وإذا شعر الخطيبان بحيرة إزاء أمر ما ، فجدير بهما أن يلجآ إلى اخصائى نفسى ، أو إلى خبير بالزواج .. كما يحسن بهما أن يستشيرا طبيبا فيما يتعلق بالمسائل التى تمت إلى الطب .

وفى كثير من البلدان : تعقد ندوات خاصـــة فى « مجالس الارشـاد » ــ أو مراكز ارشـاد المتزوجين ــ والكنائس وبعض الهيئات الاخرى . وفى هذه الندوات تناقش الموضوعات التى تمس الحياة الزوجية . بل إن بعض الهيئات والجامعات تنظم « فصولا » لتهيئـــة المقبلين على الزواج ، باعطائهم دراسات ذات برامج مفصلة .

٦ ــ ما الذى يحسن بالزوجين عمله إذا لم يرزقا أطفالا ؟

إذا كانا قد واظبا على العلاقات الجنسية عاما على الأقل، وفى أوقاتها المناسبة ــ وهى التى تقع فى منتصف المـــدة بين فترات الحيض الشهرى ــ ولم يقدما على اية محاولة لمنـــع الحمل ، فجدير بالزوجة ان تستشير طبيبـــا . وقد تدعـــو الحاجة إلى ان يحذو الزوج حذوها ، إذا تبين ان شـــيئا من موانع الحمل لم يكن من ناحيتها هى . فاذا لم تسفر المشورة عن تفســـير ظـــاهر ، وجب ان يلجأ الزوجـــان إلى طبيب اخصائى ، يفحصهما فحصا دقيقا .

ولقد عرفت كثيرا من الزوجات والأزواج الذين لم يرزقوا بأبناء ما ، فلم يؤثر هذا على سعادتهم أو ينقص منهـــا .. وليس من شك فى أن مجىء الأطفال يسبغ علىالحياة الزوجية بركة ونعمة ، وأن عدم الانجاب يســـبب فى معظم الأحيـــان شعورا حادا بخيبة الرجاء وبالأسى . وهـــذا الشعور يكون اكثر مرارة لدى الزوجة ــ فى العادة ــ منه لدى الزوج .

والواجب يقتضى اعتبار مثل هذه الحال مشكلة إنســـانية عامة ، لابد من مواجهتها والتغلب عليها . ولكنهـــا يجب الا

تكون قط سببا فى اليأس والأسى . فان الحنين إلى الأطفال ينبغى ألا يصبح عاملا هداما للحياة الزوجية ، وإنمـــا يمكن استغلاله فى توثيق الصلة بين الزوج والزوجة ، بحيث يستطيع كل منهما أن يعزى الآخر ، بفضل الحب المتبادل بينهما ، وأن يشتد تعلقا به ، فيعوضه عن الحنين الذى لم يتسن إشباعه.

٧ ــ هل تستوجب مرحلة انتقال المرأة إلى طور العقم ــ وهى التى تسمى بسن اليـــأس ــ الامتنـــاع عن الصـــلات الجنسية ؟

لا ـ فقد اثبت العلم خطأ الفكرة القديمة التى كانت تزعم أن المرأة لا تعود تستجيب للصلات الجنسية إذا ما توقفت عن الحيض الشهرى . والواقع أن بعض الزوجات يكن خـــلال مرحلة الانتقال إلى طور العقم أشد استجابة لهذه الصـــلات منهن قبلها !.. أما ما يبدو كأنه عـــدم استجابة ، فيحدث فى حالة الزوجة التى لم تكن تجد كثيرا من المتعـــة أو الانفعـــال الجنسى فى الاتصالات الجنسية ، قبل هذه المرحلة ، ومن ثم فانها تنظر إلى انتقالها إلى « طور العقم » كوسيلة لتحريرها من هذه الاتصالات التى تضايقها . أما الزوجة التى تكون قد استمتعت بالناحية الجنســـية للزواج ، فانهـــا تحرص على استمرار هذه الاتصالات بعد انقطاع الحيض .

٨ ــ هل تفوق الزيجات غير الموفقة فى أيامنا هذه ، نسبتها فى الأجيال السابقة ؟

والواقع ان عدد الزيجات التى تنتهى إلى انفصال أو طلاق ــ فى أيامنا هذه ــ يفوق كثيرا عددهـــا فى الجيل السابق .

ولكن هذا قد يرجع إلى أن الطلاق قد أصبح سهلا في هــذه الأيام ، ولم تعد القوانين متزمتة في هذا الصدد ، فضــلا عن أن نفقات الطلاق انخفضت كثيرا عن ذي قبل ، ولم يعد الرأى العام مسرفا في استنكار الطلاق .

ولكن .. ترى أكان من المنتظر أن تزيد نسبة الطــلاق في عهد أجدادنا عنها الآن ، لو أن الظــروف كانت ميسرة لهم للطلاق كما هي ميسرة لنا ؟.. هذا ما لا يستطيع أحــد أن يبت فيه برأى قاطع .

٩ ــ ما الذي يؤدى إلى مولد التوائم ؟

التوائم المتشــابهون ، والتوائم غير المتشــابهين ، يأتون بطريقتين مختلفتين نوجزهما هنا بأسلوب مبسط :

فعندما تتحد الخلية المنوية للذكر ببويضة الأنثى ، تتألف منهما خلية جديدة ، يطلق عليها اسم « الخليــة الأم » . ولا تلبث هذه الخلية أن تنقسم إلى اثنتين ، تســمى كل منهما « الخلية الابنــة » . ثم تشرع كل من هاتين في الانقســام بدورها ، حتى تصبح هناك ملايين من الخلايا ، تنمو وتتخــذ شكل الجنين .

والذى يحدث أحيانا ، أن الخليتين الأوليين تصبحــان ــ لأسباب لم نستطع بعــد أن ندرك كنههــا ــ خليتى « أم » وليستا خليتى « ابنة » ، فتنتج كل منهمــا جنينــا ، ويكون الجنينان متشابهين .

أما التوائم غير المتشابهين ، فينشأون بطريقة أبسط .. فمع أن المرأة تفرز « بويضة » واحدة في الشهر ، إلا أنها قد

تفرز — فى بعض الأحيان — بويضات إضافية ، تتحد بالخلايا المنوية القادمة من الذكر ، وتنمو كل منها على حدة إلى أجنة لا يلبثون أن يولدوا معا . ونظرا لأن كلا منهم قد نشأ من بويضة غير التى نشأ الآخر منها ، فان هذا النوع من التوائم لا يتميز بنواح للشبه سوى النواحى المألوفة بين الإخوة والأخوات عادة .

١٠ — ما هى خير سن للزواج ؟.. وهل للفارق بين عمرى الزوجين اثر كبير على السعادة الزوجية ؟

عندما تحب شخصا وتتعرف عليه التعرف الكافى ، الذى يؤكد لك أنه خير زوج لك ، يحق لك الزواج ، مهما تكن سنك وارى أن مثل هذا الحكم فوق مستوى الذين لم يبلغوا سن العشرين ، فان الاحصاءات تبين أن نسبة فشل الزواج بين الذين لم يبلغوا هذه السن ، نسبة تدعو إلى القلق . ومع أن من هذه الزيجات ما يفلح ، فان من الأفضل لمن لم يبلغ العشرين من العمر أن يتمهل عاما او اثنين ، لتقل احتمالات تورطه فى زواج غير موفق .

وليس هناك حد أعلى لسن الزواج ، فى الواقع ، وإن كانت مرونة الشخصية تقل بازدياد العمر .. وبوجه عام ، تعتبر السنوات التى بين العشرين والثلاثين هى خير سنى العمر وانسبها للزواج . على أنه لا يمكن وضع حدود ثابتة ، جامدة ، بالنسبة للعمر وعلاقته بالزواج . والحقيقة أن العمر ليس بالعامل الحاسم ، وإنما النضج هو الذى يجب التعويل عليه .. اى ان العبرة فى السعادة بين الزوجين ليست بسن كل

منهما ، وإنما بمدى نضجهمـــا . ولقــد عرفت زيجـــات كان الفارق بين عمرى الزوجين يصل فيهـــا إلى عشرين ســـنة ، ولكنها مع ذلك كانت زيجات موفقة . وليس من شـــك فى ان ثمة صعابا تكتنف الزيجات، التى من هـــذا النـــوع . بل أن الراى العام ، والانتقاد الذى يجرى على السنة الناس ، كثيرا ما يحرج الزوجين ويشيع فى حياتهما ارتباكا .. فضـــلا عن ان الرجل الذى يتزوج امراة تكبره كثيرا فى السن ، قد يحوم — فى بعض مراحل العمر — حـــول امراة تصغرها ســـنا ، وتفوقها جاذبية . كما ان المراة التى تتزوج من رجل مســـن قد تحن أحيانا إلى الشباب ، أو قد تتعرض لأن تواجه مرحلة ترمل طويلة الأجل .

على أنه ما من زيجة تخلو من شىء من المخاطرة ، ولابد لنا من أن نقاوم هذه المخاطرات بطريقة او أخرى ، لسير سفينة الحياة الزوجية بسلام . والفارق الكبير فى العمر بين الزوجين خليق بأن يتضاءل إذا كانت بقيـــة الظروف المحيطة بالحيـــاة الزوجية مواتية .

١١ — هل من الواجب ان تفضى بجميع اسرارك لمن تختارها أو تختارينه زوجا ، قبل ان يتم الزواج ؟

اعتقد أن هذا تصرف حكيم ، بوجه عام ، وإن كان مؤلمـــا فى بعض الاحيان . ذلك لأن الزواج علاقة وثيقة ، ومعاشرة محكمة الروابط ، فمن الخير للطرفين ان يكونا على استعداد لان يكشف كل منهمـــا حياته للآخر ، وان يتقبـــل كل منهما صـــاحبه على علاته ، إذا شـــاء أن يعاشره .. ومن ثم فمن

حق كل من الطرفين أن يعرف « علات » الآخر ، قبل الإقدام على الارتباط . أما أن يبدأ أحدهما حياته الزوجية على أسس من الخداع — بأن يعرض النواحي « الطيبة » دون « السيئة » من نفسه — فأشبه ببيع سلعة عن طريق اقنــاع المشترى بمحاسنها دون عيوبها !.. ذلك لأن الطــرف الآخر لن يلبث أن يعرف الحقائق الصحيحة ، طال الزمن أو قصر ، وإذ ذاك سيشعر بأنه كان مخدوعا !

وإذا راود أحد الطرفين شك إزاء أمر من الأمور ، ولم يدر ما إذا كان من المستحسن أن يفضى به لصــاحبه أو يمسكه ، فمن الخير أن يلجأ إلى شخص ثالث ، يتوسم فيه الحكمــة والأمانة والحياد . ولهــذا الطرف الثالث أن يقرر ما إذا كان من المستحسن الافضاء أو الصمت !

١٢ — هل يكون الأولاد الناجمون عن الزواج بين الأقارب من الشواذ أو المصابين بعيوب أو عاهات ؟

الجواب عن هذا السؤال — بصيغته العامة — هو « لا » بالتأكيد . إنما الصحيح هو أن الأبناء الذين يولدون من زوجين من أبناء العمومة أو الخؤولة ، يكونون أكثر تعرضــا لوراثة الأمراض أو العيوب المتوارثة فى أسرة الزوجين ، من الأبناء الذين يولدون من زوجين لا تربط بينهمــا أواصر القــربى .. على أن هذا التفاوت طفيف ، ومرده إلى أن الزوجين اللذين ينتميان إلى أسرة واحدة ، قد يشتركان فى إعطــاء أولادهما « جرعة مزدوجة » من العيوب أو الأمراض المتوارثة فى الأسرة .

ومع ذلك ، فان الأمر ذاته قد يحدث دون أن يكون الزوجان من الأقارب ، كان يكون ثمة عيب ورثه الزوج عن أجداده ، وشاء القدر أن يكون موجودا لدى أجـداد الزوجة وأن ترثه بدورها عنهم .. فيأخذه الأطفال عن الأبوين معا !

ومن ناحية أخرى ، قد يرث ابناء العمومة او الخؤولة عن اجدادهم المشتركين صفات ممتـازة ، ومواهب ، يأخذهـا ابناؤهم عنهم .. وفى هـذه الحـالة يكون زواج الأقـارب مستحسنا .

ومن ثم نرى أن الأخطار التى تعزى إلى الزواج بين الأقارب، ليست بالفداحة التى يبالغ البعض فى تصـويرها .. وإنمـا يحسن بأى قريبين مقدمين على الزواج ان يركنا إلى الفحص الطبى قبل الإقدام ، إذا كان أسرتهما أى ضـعف أو عيب متوارث .

١٣ ـ هل لامرىء أن يتزوج ، وهو لا يحب الأطفال ؟

من السهل على الزوج ـ او الزوجة ـ أن يغير رأيه فى موضوع كهذا ، إذا ما وقع فى الحب ، وإذا ما شرع يفكر فى الزواج بدافع من هذا الحب .

على أن البحـوث تدل على أن الذين يتوقون إلى انجاب أطفال ـ ولو لم يقـدر لهم أن ينجبوا ـ يكونون أسـعد فى زواجهم من أولئك الذين لا يرغبون فى الأطفال ، ولكنهم يرزقون بهم بعد الزواج .

ومن الغريب حقا ، أن البحوث الحديثة فى السعادة الزوجية تبين أنه ليس لإنجاب الأطفال تأثير كبير فى هذه السعادة !

١٤ ـــ إذا خطبت فتاة إلى رجـــل مدمن على الشراب ، فهل لها أن تأمل فى أن تصلح حاله بعـــد الزواج ؟

بوسعى أن أقول ـــ بوجـــه عام ـــ إن فرص الاصـــلاح ضـــعيفة جدا .. فان الرجل الراغب فى الزواج يكون على استعداد ـ عادة ـ لأن يبذل قصارى جهده لارضاء خطيبته ، ويحرص ـــ قبل الزواج ـــ على أن يبدى لها خير مسلك . ثم لا يلبث أن يتراخى فى اجتهاده وحرصـــه ، بعد الزواج !.. لذلك يمكن القول أنه إذا عز على الفتاة أن تصلح شأن خطيبها أيام الخطبة ، فانها ستكون أشد عجزا إذا ما أصبحا زوجين .. أما إذا أظهر الرجل رغبة فى الاستقامة ـــ اثناء الخطبة ـــ ففى وســـع الفتـــاة أن تزوده بالمحفزات والمشـــجعات التى تساعده . ومن الممكن علاج مدمنى الخمـــر بعدة طرق ، لعل أضمنها وأيسرها ـــ فى أيامنا هذه ـــ هو العلاج النفسانى .

١٥ ـــ هل هناك عادة أخرى ـ غير ادمان الخمر ـ تجعل من الرجل زوجا سيئا ؟

قد يكون المسرفون فى المقامرة أزواجـــا غير موفقين ، إذ أنهم ـــ كمدمنى الخمر ـــ يجدون فى هوايتهم ، أو بالأحرى فى غيهم ، متعة ولذة تفوقان كل ما يمكن أن يلقوه من أى شىء آخر فى الحياة . فاذا ما حرموا من هذه المتعة ، حطت عليهم الهموم ، ولا يستطيعون أن يواجهوا الحياة ما لم يسق إليهم الحظ أرباحا سريعة تخلع على الدنيا أضواء بهيجة فى أعينهم ، وتعوضهم عن الميسر .

على أن هناك حقيقة قد لا تفطن إليها الفتاة ، لا سيما إذا كانت تحب خطيبها ، وتعيش فى أحلام هذا الحب . تلك هى أن المقامر إذا صادف نحسا أو حظا غير موات ، لا يكف عن المقامرة . . بل إنه كثيرا ما يزداد إيغالا فيها ، اعتقادا منه بأن الحظ لن يلبث أن يواتيه . وهو — فى إيغاله — لا يتورع عن تبديد أى مال ، ولو كان « مصروف البيت » !

وعندما يكون الزوجان راغبين فى أن يعملا على بناء صرح زواج سليم مكين ، فان الشعور بالمغامرة كثيرا ما يغرى بالاستهانة بأية عقبات قد تبدو عسيرة التذليل . ولكن ما ابعد الفارق بين هذا وبين عدم الشعور بالمسئولية الذى كثيرا ما يخامر المقامر بطبعه ، إزاء المستقبل .

وهكذا نرى أن ثمة عيوبا فى الطباع والأخلاق ، يجب أن تلاحظها الفتاة — قبل أن تبت فى الزواج من رجل ما — وأن ترى فيها نذرا غير مستحبة .

١٦ — هل ينبغى للزوجين أن يخلطا أموالهما معا ؟

فى الزواج الموفق الهانىء ، لا يفكر الطرفان فى أن هذا « لى » ، وذاك « لك » ، وإنما هما ينظران إلى كل شىء باعتباره ملكا لهما معا . على أننى أعرف أزواجا يعتبرون دخولهم أموالا خاصة بهم وحدهم ، كما أعرف زوجات يدخرن مبالغ فى السر ، ويبالغن فى تكتم امرها ، ليستخدمنها فى أغراض خاصة . . وفى رايى ان امثال هذه الحالات تعتبر أدلة على فشل فى فهم الزواج على أنه شركة كاملة ، بكل ما فى هذا من مشاركة فى كل شىء .

وضم أموال الزوج إلى أموال الزوجـة لا يعنى بالضرورة وضعهما فى حساب واحد فى المصرف ، إذ أن ثمة فوائد فى إيداع المدخرات منفصلة فى بعض الأحيان ، أى أن يكون بعضها باسم الزوج ، وبعضها باسم الزوجة . وإنما المهم فى الأمر هو أن يقبل كلاهما — كمبدأ — أن يكون جميع ما يملكان ( فيما عدا المصروف الشخصى الذى يسمح به كل منهما للآخر ) ملكا لهما معا ، فلا ينفق إلا بالطرق التى يتفق رأيهما عليها .

١٧ — هل من المعقول أن يتشاجر الزوجان السعيدان ؟

من الخطأ أن يتصور أحد أن العلاقات الطيبة هى تلك التى تخلو من كل شقاق واختلاف . فإن أى فردين أوتى كل منهما إرادة ، لابد أن تختلف اتجاهاتهما بين مناسبة وأخرى . ومثل هذين الفردين يجب أن يتعلمـا كيف يهيئان نفسـيهما بحيث تتناسق رغباتهما فيزول الخلاف . والوسيلة الوحيدة لذلك ، هى أن يفسر كل منهما وجهات نظره — التى تخالف وجهـات نظر صاحبه — وأن يبررهـا ، فإما أقنعـه بها ، وإما اقتنع بإمكان التخلى عنهـا . وليتحاشيا — فى ذلك — الاحتـداد والتعنت ، والانتهاء إلى شجار وليس إلى اتفاق !

وليس اختلاف وجهات النظر — فى حد ذاته — هو المهم ، وإنما المهم حقا هو طريقة علاج الأمر .. والشجار قد يستدعى كثيراً من الحدة فى التعبير عن الآراء ، ولكن هذه الحدة يجب ألا تتطـور إلى فقدان السيطرة على النفس . ثم إن أى أمر يتطور إلى شجار يجب أن يناقش — فيما بعد — فى هدوء ، لتبين أسباب تطوره . فإن تبادل قبلات الصلح لا يكفى ، وإنما

يجب أن يفهم الزوجان أسباب الشجار ، ليتخذا الخطوات التى تكفل عدم عودة الخلاف إلى تعكر صفو علاقاتهما .

وبهذا الأسلوب يقل عدد مرات الشجار بين الزوجين عاما بعد عام ، مما يدعم سعادتهما المشتركة ..

١٨ — هل يجب أن يكون للزوجة مصروف خاص ؟

من حق الزوجة أن يكون لها مبلغ معين من المال ، تتصرف فيه كيف شاءت ، بقدر ما تسمح ميزانية الأسرة . وفى الاسرات ذات التنظيم السليم ، يتلقى كل شخص مبلغا متفقا عليه من المال لمصروفه الخاص ، لا علاقة له البتة بالثياب ولا بالطعام والشراب ، وإنما هو حق شخصى لا يحتاج الفرد إلى أن يقدم حسابا لأحد عن الطريقة التى انفقه بها .. انه وسيلة لتوفير الشعور بالاستقلال ، وهو شعور لا غنى لأحد عنه .. لا سيما للزوجات .

١٩ — هل من المحتمل أن يغار الزوج من طفله ؟

مهما يبلغ الرجل من السن والقوة ، فانه يحتاج — حين تضطرب نفسه أو تساوره الهموم — إلى شىء من المواساة والترفيه والتسرية .. شأنه فى ذلك شأن المرأة ، وشأن الطفل .

ولقد كان الرجل — فى طفولته — يجرى إلى أمه إذا حز به أمر ، فتسرى عنه وتخفف من أساه . فاذا ما تزوج ، فانه يطمع فى أن تقوم له زوجته بما كانت تقوم به أمه . والمرأة العاقلة الحكيمة تدرك أن الزوج يجب أن يعامل كما يعامل

الطفل ، من آن إلى آخر . فاذا ما رزقت ابنا ، ورأى الزوج انها تغدق عليه الحنان والحب اللذين كان هو بحاجة إليهما ، فانه يشعر بالاهمال ، وبأن زوجته تغفل شأنه وتضن عليـه بالدفء العاطفى الذى يصبو إليه ، أفـلا يكون من الطبيعى عندئذ أن يرى فى ابنه غريما ناجحا ، وفق إلى ما لم يوفق هو إليـه ، وحل محله من قلب الزوجة ؟.. ونادرا ما يعتـرف الزوج بذلك ، ويقر بأنه يغار من طفله — ولو فيما بينه وبين نفسه — ولكن التحليل الصحيح لمشاعره يبين أن ليس ثمـة كلمة تصف هذه المشاعر ، سوى .. « الغيرة » !

٢٠ — ما مدى أهمية اتفاق الزوجين بشأن تربية ابنائهما ؟

إن اتفاقهما أمر لابد منه ، إذا شاءا أن ينشـأ أولادهمـا سعداء ، مستقرى النفوس . فان البيت بالنسبة للطفل اشبه بدنيا خاصة به . وهو يشعر بالأمن والطمأنينة إذا ما عرف أن ثمة أشياء يجوز له أن يفعلها ، وأن ثمة أشياء اخرى لا يجوز له أن يفعلها ، إذ أن ذلك يمكنه من أن يعرف موقفه بالنسبة للسلطات التى تسيطر على حياته .

فاذا لم تتفق هذه السلطات فيما بينهـا ، فكيف للطفل أن يعرف ما له وما عليه ؟.. إذا اباح الأب ما تحرمه الأم ، أو ابتسمت الأم — فى تساهل — فى المواقف التى يضرب الأب ابنه من أجلها ، فان الطفل لا يتمالك أن يشـعر بأنه ليست ثمـة قواعد وقوانين تحكم تصرفاته . وهو فى هذه الحال يرى أن من الطريف أن يثير الخلاف بين ابيه وأمه ، ليستغله لمصلحته !.. ولدى الأطفال استعداد طبيعى لأن يحذقوا هذا ، فلا يلبثون

— في النهاية — ان يفقــدوا احترامهم للأب والأم معــا ، إذ يشعرون بأنهم يعيشون في دنيا غير مستقرة الأوضاع .. دنيا تجعلهم دائما في قلق واضطراب . وهــذا هو ما يحملهم على إساءة السلوك ، وعلى أن يغدوا مصدر متاعب لوالديهم .

ومن هنا تنشأ ضرورة توحيد الجبهة .. فان اتفاق الأبوين — فيما يتعلق بتربيــة ابنائهما — ينطــوى على خير لهمــا وللأطفال معا .

٢١ — لمــاذا لا تكترث بعض الزوجات بالحياة الزوجية ؟

من المؤكد ان حرارة العواطف تختلف من امرأة إلى أخرى ، نتيجة لاختلاف جوهرى في فطرة النســاء . وهو اختلاف ليس بالقليل ، كما تدل الحقائق العلمية .

على أن ثمــة زوجات لا يشــعرن باستجابة لدواعى الود والمراودات الجنسية التى تتضمنها الحياة الزوجية . ومثــل هذه الزوجة تكون قد أوتيت — عادة — خوفا ، أو حياء ، أو شعورا بالإثم تغلغل في أعماق نفسهــا ، واقترن في ذهنهــا بالجنس اقترانا وثيقا .. وهي قد لا تفطن إلى شيء من هذه المشاعر ، أو هي قد تفطن إليها وتعرفها ، ولكنها تعجز عن التخلص منها .

ومن الخير لمثل هذه الزوجة أن تفاتح في الأمر أخصائيا في شئون الزواج ، أو طبيبا نفسيا . فاذا كانت تجفل من هذا ، فان إجفالها — في حــد ذاته — دليل على أنها في حاجة إلى معونة احد الأخصائيين ، فجدير بها ان تقاوم هذا الاجفال .

ومع أن هذه الاستشارة قد لا تؤدى إلى حل مشكلتها حلا تاما ، إلا أن الحديث عنها مع أخصائى يساعد – فى أغلب الأحيان – على تخفيف متاعبها .

٢٢ – ما الذى تستطيع الزوجة أن تفعله ، إذا أبى زوجها أن يتحدث معها بشأن مشكلة من المشكلات ؟

يجدر بمثل هذه الزوجة أن تدرك أن ثمة فارقا أساسيا بين الرجال والنساء ، فى الافصاح عن المشاعر . فعندما يظهر التوتر فى جو الحياة الزوجية ، تود الزوجة أن ( تفضفض ) عن نفسها بالحديث عما تعانى . ولكن كثيرا من الرجال يقابلون المشكلات بشعور شديد من الألم والتأثر ، لا يميلون معه إلى الكلام ، بل يلوذون بالصمت . وهذا يضايق المرأة التى تحب أن تعرف رأى زوجها وشعوره ، فتسأله فى حدة ، فلا تزيده الحدة إلا انطواء وكتمانا لألمه .

ومن غير المجدى أن تمضى الزوجة فى الالحاح ، ما دام الزوج غير راغب فى الافضاء بما فى نفسه . لذلك يحسن بها أن تنتظر إلى وقت يكون فيه قد تخلص من بعض ما به .. فاذا سعت إليه بعد ذلك فى تلطف ومحبة ، وبينت له – فى لباقة – مدى شقائها بصمته ، وسألته أن ينبئها بما ينبغى أن تفعله لارضائه ، فانه لا يلبث أن يستجيب لها .

وخليق بالنساء أن يفهمن أن الرجال خجولون فيما يتعلق بمشاعرهم الشخصية ، فهم بحاجة إلى كثير من التشجيع قبل أن يفتحوا قلوبهم ، أو يفضوا لأحد – ولو لزوجاتهم – بما يهمهم .



ما الذي تستطيع الزوجة أن تفعله ، إذا أبى زوجها أن يتحدث معها بشأن مشكلة من المشكلات ؟

٢٣ — هل من الحكمة أن تتزوج الأرملة مرة أخرى ؟

وليس ثمـة وجه للمعارضة فى ذلك ، من ناحية المبـدأ . فان المرأة التى كانت سعيدة فى زواجها ، قد تعانى كثيرا من اللوعة من جراء الوحدة إذا ما مات زوجها وقدر عليها أن تبقى بقية العمر وحيدة .

على أنه ليس من الحكمة أن يتم مثل هذا الزواج بسرعة ، بعد الترمل . إذ لابد للزوجة — بعد الصدمة والحزن — من عام على الأقل ، لتعيد عواطفها إلى الهدوء الطبيعى . فضلا عن انها بحاجة إلى وقت تدرس فيـه الرجل الجديد قبل أن تقبله زوجا . فمن الواجب أن تتأكد من ذلك كما لو كانت فتاة تتزوج للمرة الأولى !.. وإذا كان لأحد الطرفين — أو لهمـا معا — أطفال ، فان التهيؤ للزواج الثانى يكون اشد صعوبة . ولابد للأرملة من أن تكون مستعدة لهـذا الاحتمال ، ومن أن تكون قادرة على مواجهة الموقف بفهم وإدراك .

فاذا روعيت هذه الأمور ، كان من المحتمل أن توفق الأرملة فى زواجها الثانى .

٢٤ — ما الذى تستطيع الزوجة أن تفعله ، إذا وقعت فى حب رجل آخر غير زوجها ؟

خليق بها أن تدرك — قبل كل شىء — أن هذا ليس حدثا فريدا ، أو شـاذا . ولكن عليهـا أن تدرك كذلك أنه ليس صحيحا ما يزعمه بعض النـاس من أن الحب قدر مكتـوب لا مهرب منه ، ولا سبيل إلى مقاومته !

وقد يكون من العسير مقاومة الجاذبيـــة والفتنة ، ولكن المرأة الحازمة ، ذات الإرادة القوية ، تســتطيع أن تتشبث بالوفاء لزوجها . إذ أن المشكلة الحقيقية تنشأ عن استسلام المرأة للصداقة مع الرجل الآخر ، فتدع تيار هــذه الصداقة الخطرة بجرفها ، وهى تعلل نفسها بأنها لن تدع الأمور تمضى بها بعيدا ، وانها لن تلبث أن تتمالك نفسها فى الوقت المناسب .. ذلك لأن اتخاذ القرار الحاسم يزداد صعوبة كلما أسرفت فى إرجائه .

وإذا كان الكفاح أفدح من أن تطيقه ، فان من الحكمة دائما أن تفضى بالأمر إلى أحد والديها ، أو إلى قريب يكون جديرا بالثقة ، أو إلى صديق حكيم ، أو إلى خبير بشــئون الزواج .

٢٥ ــ ما الذى يقصد بـ « خطر العقد الخامس من العمر »؟

إن الفترة من سن الأربعين إلى سن الخمسين هى الفترة التى يحتاج فيها معظم النـــاس إلى إعـــادة تنظيم حيـــاتهم ومشاعرهم . فالمرأة تتعرض ــ فى هذه الفترة ــ إلى تغير فى حياتها ، إذ يكون أولادها قد كبروا وبدأوا يخرجون من حياتها وبيتها . كما أن الرجل يتبين ــ فى هــذا العقد من العمر ــ مدى ما بلغه فى الحياة من توفيق ، أو من فشل . وإلى جانب هذا ، يشعر كل من المرأة والرجل بأنه قد بدأ يفقــد جاذبيته وفتنته الجسدية ، ونشـاطه المتوثب ، والامكانيات الواســعة التى كانت امـــامه فى الســـنين المبــكرة .. وبعض الأزواج والزوجات يجد أن هذه التجربة ثقيلة الوطأة ، مثيرة للقلق . فهم يكرهون مجرد التفكير فى أنهم يقتربون من الكهولة ، وقد

يحاول كل من الزوج والزوجة أن يسرى عن نفسه هذا القلق والأسى ، على حساب الآخر . فاذا الزوجة تغدو كثيرة الملل ، عديمة الاستقرار ، إذ تفتقد أبناءها ، وتنزعج لفكرة الانقلاب الذى يعترى حياتها .. ولا يلبث هـذا أن يجعلهـا عسيرة الرضى ، وأن يجعل الحياة معها متعذرة .

وقد يضيق الزوج بهذا المسلك العصبى من زوجته ، ويتوق إلى أن يجدد شبابه .. فاذا صادف امرأة أصـغر سنا من زوجته ، وأبرع منها فى مداهنتـه ومداعبته ، فانه قد يميـل إليها ! ومن الواضح أن مثل هذه الحال يعتبر « أزمة » تحل بالحياة الزوجية . وفى وسـع الزوجين أن يكسـبا نصـف المعركة ، إذا هما تبينا الأخطار التى تجرجرها سن الأربعين فى ذيولها ، فيتخذان خطوات عملية جدية لتلافيها .

٢٦ ـــ هل فى وسع أى زوجين أن يستعيـدا السـعادة الحقة ، الصادقة ، بعد أن يكون الزوج قد خان زوجته ؟

ليس بوسعى أن أؤمن بأن عدم الوفاء معول لا محيد عن أن يهدم الحياة الزوجية تماما . بل اننى أعرف حالات استطاع فيها الزوجان أن يستردا هناءهما كاملا ، على مر الزمن .

وليست حالات عدم الوفاء كلها سـواء .. فعندما ينبـذ الزوج زوجته ، ويهجرها فى استهانة وعدم مبالاة ، ليرتمى فى أحضان امرأة أخرى ، يكون من العسير أن يرجو المرء للحياة الزوجية استئنافا .. بيد اننى عرفت رجالا كانت خياناتهم نتيجة نزوة طارئة ، ورجالا انساقوا إلى الغواية نتيجة الشعور

بالخيبة فى حياتهم الزوجية ، ونتيجة توتر عاطفى . ومثل هؤلاء ، يجب أن يحملوا نصيبهم من اللوم .

أما فى الحالات التى تكون فيها الخيانة نتيجة أخطاء من الزوجين معاً ، ثم يعقبها الندم والتوبة ، فان الصفح ، والنية الطيبة ، والمعونة المستمدة من أخصائى فى شئون الزواج ، أو فى علم النفس ، كفيلة بأن تمحو الخيانة ، وان تصلح ما بين الزوجين ، وتعيد ما انقطع من علاقاتهما .

٢٧ — هل فى وسع الشخص العادى أن يعيش العمر كله .. دون أن يتزوج ؟

أجل .. ولكنى أحب ان أضيف إلى الجواب نقطة أو اثنتين:

إن الزواج — بالنسبة لمعظم الناس — إرضاء لحاجة من أعمق وأصدق الحاجات المتأصلة فى النفس البشرية .. الحاجة إلى الحب والتعاطف ، وإلى الزمالة والمعاشرة ، وإلى تحقيق رسالة الحياة ، وإنجاب النسل . على أن بين الناس من لا تكون هذه الحاجة هى أهم ما يصبون إليه ، بل تكون لهم حاجات أخرى وأهداف خاصة فى الحياة .. كما أن هناك اناسا لا تتاح لهم فرصة الزواج ، دون أن يكون لهم فى ذلك ذنب . وإنى لأعرف نساء لم تتح لهن الفرصة ، فرضين بنصيبهن ، واستمتعن — مع ذلك — بحياة طيبة ، هانئة .


THE WILL
TO LIVE
BY
الرغبة فى الحياة
للعالم النفسانى الدكتور ارنولد هتشنكر

.. وياله من كتاب !

قلما يصادف القارىء كتابا فى علم النفس اقرب إلى النطاق (( العملى )) الذى يهم كل قارىء بلا استثناء ، مثل هذا الكتاب الرائع الذى يؤدى به مؤلفه للإنسانية خدمة لا تقدر !.. فلقد تناول فيه بالبحث موضوعا هاما لم يعالجه كاتب من قبل من هذه الزاوية الجديدة التى تلقى ضوءا ساطعا ـ مزودا بالأمثلة الواقعية المطولة ـ على العلاقة بين انفعالات النفس ، وامراض الجسم .. واسباب إصابة بعض الناس بأمراض خاصة ينجو منها آخرون يشاركونهم جميع الظروف !.. واثر العواطف ـ وعاطفة الحب بصفة خاصة ـ فى الإصابة او الشفاء من الأمراض .. وعلاقة النجاح والفشل ، والسرور والكآبة ، بالصحة والمرض ..

بل إن المؤلف ـ وهو طبيب مشهور ـ ينادى من فوق منبر كتابه هذا بنظرية بالغة الأهمية : هى ان الإنسان لا يموت من اى مرض ، إلا إذا استسلم للموت ـ سواء بعقله الواعى او الباطن ـ وانطفات فيه إرادة الحياة ، او الرغبة فى الحياة ، او الإصرار على الحياة .. وهذا يحدث إذا فقد الحوافز التى تدفعه إلى الكفاح فى سبيل بلوغ اهدافه المنشودة ، وترك الغريزة الهدامة او غريزة الموت تفعل فعلها فى نفسه وجسمه .. وتقهرهما !

## مقـــدمة

« أن العالم سقيم » .. عبارة تلناها ونقولها ــ وسمعناها ونسمعها ــ كعذر للارتباك الذى يسود الدنيا ، والمســلك الطائش الذى يصدر عنالإنسان .. ولكنها عبارة صادقة بكل حرف فيها ، فلقد كشفت الدراسة الحديثة لصحة ســكان العالم ، عن أن نصف الجنس البشرى مصاب بعلل بدنية .. كما يقول الطبيب النفسى « فلاندر دنبــار » ــ مستندا إلى تحرياته وبحوثه فى أوساط الصناعة والجيش ــ أن ثمانين فى المــائة من سكان الولايات المتحدة مرضى نفسانيا !

والواقع أن الطب البشرى ــ برغم كفاحه المجيــد ــ يبدو عاجزا عن اللحاق بالمرض والموت فى سباقه معهما .. ولكن الأدعى للجزع حقا ، أن ما بين ثلاثين وخمسين فى المــائة من المرضى الذين يترددون على عيادات الأطبــاء ، يشكون من أعراض لا توجد لها أسباب بدنية أو عضوية .. ويكاد الطبيب ــ مهما بلغت براعته وسحر عقاقيره ــ الا يملك مســاعدة لنصف مرضاه تقريبا !

فما سر هذه الأمراض الغامضة ؟.. ولمــاذا يمرض بعض الناس ويبقى الآخرون معافين ؟.. إن الطب يعزو هذا إلى : المناعة ، والوراثة ، وضعف البنية ، وعوامل البيئة .. ولكن هذه العوامل وكثيرا غيرها ليست سوى صيغ مختلفة لعبارة : « لا ندرى ! » .. إذ أن الفحص الدقيق لا يبرز سببا من هذه الأسباب .. ولقد يؤكد الطبيب لمريض انه صحيح الجسم ،

خال من العلل تماما ، ومع ذلك فان المريض يظل شـــاعرا بالمرض ، ويتنقل بين الأطباء يبحث عمن يهتدى منهم إلى مصدر آلامه ، فلا يزداد إلا حيرة وقنوطا .. وقد تكون ثمة أعراض بدنية يقبل الطبيب على فحصها ، ولكنه لا يلبث أن يعزوها إلى « حالة عصبية » ، فيصف للمريض بعض « الفيتامينـــات » و « السلفا » و « البنسلين » وما إليها .. أو بعض الأقراص المنومة ، أو ينصـــحه بنزهة فى الريف !.. ولكنـــه يعـــلم — والمريض يعلم — أن هذه كلها ليست سوى مسكنات وقتية !

## الاضطراب النفسى واثره فى مرض الجسم

إن سقم الجسم ليس مجرد علة بدنية ، ولا مجرد اختلال فى وظيفة العضو المعتل ، بل إن المرض مظهر لنشـــاط قـــوة هدامة فى أعماق النفس .. ولن يلبث أن يأتى وقت يعتـــرف فيه بأن اضطراب المشاعر يساهم بدرجة كبيرة فى إظهـــار المرض البدنى، أيا كان نوعه .. من البرد العادى إلىالسرطان .. نعم ، يجب أن نعترف بأن المرض ليس مجـــرد صـــورة لأعراض بدنيـــة ، وإنما هو مظهر أيضا لصراع محتدم بين دافعين أساسيين جبارين ، هما الغريزة المنشئة ، والغريزة الهدامة .. فاذا تغلبت الأخيرة على الأولى ، نشأ المرض .. وإذا تغلبت الأولى بقى الإنسان محتفظا بالصحة .

ولقد كان من أعظم أعمال سيجموند فرويد ، أن ابتـــكر نظريتـــه عن هاتين الغريزتين وعملهما ، والصراع بينهما فى

نفس الإنســـان .. واعتقد اننا بهذه النظرية نســـتطيع أن نتعمق فى الكشف عن أكثر تصرفات الإنسان غموضا وابهاما ..

## الرغبة فى الحياة .. تحفظ الحياة !

و « إرادة الحياة » أو « الاصرار على الحياة » هو الدافع القوى الذى يدفع الإنسان إلى البقاء حيا ، بل يدفعه إلى أن يبتكر ، ويكتشف ، ويعمـــل .. والأطبـــاء يعترفون بذلك ، دون أن يفطنوا ، حين يقولون فى الأزمات المرضية : « لقـــد بذلنا كل ما فى وسعنا .. والأمر الآن فى يد المريض نفســه ! » .. ولو انصفوا لقالوا إن الأمر بات متوقفا على قوة الغريزة المنشئة أو البانية ..

أما الغريزة الهدامة فقلما تلاحظ بوضوح .. ولكننا نراها فى الإنسان ممثلة فى الكراهية والتعصـــب .. ونذهل إذ نتبين أنها — برغم التعاليم الدينية والخلقية — أقوى من الغـــريزة المنشئة واعتى .. ولقد يكون من السهل أن ندرك أن الرجل الذى يطلق الرصاص على قلبه يقضى على نفسه .. ولكن من العسير أن نرى أن الإنســـان قد يقتل نفســـه تدريجـــا .. بالمرض !

وبهذا الكتاب أحاول أن ابعث الأمل والإدراك فى المرضى ، وفى أولئك الذين يحاولون تجنب المرض ، وفى الذين يحزنهم مرض سواهم من المقربين إليهم ..

# الجزء الأول

## ١ ـ المعركة بين الغرائز

جلست المريضة على حافة مقعدها ، وكأنها متأهبة للفرار، وقالت : « لعله ما كان ينبغى لى أن أجىء .. لقد ذهبت إلى كثير من الأطباء .. وقد لا تكون ثمة وسيلة لمساعدتى » .. وراحت تعدد لى الأطباء الأخصائيين الذين زارتهم .. أخصائيين فى الأمراض النسوية ، وأخصائيين فى أمراض القلب ، وباطنيين ، وجراحين .. ولقد قضت عامين تحت العلاج على يدى طبيب نفسانى .. وأجريت لها عمليتان جراحيتان .. وكان كل طبيب يصف داءها وصفا مخالفا لما وصفه به سواه ! .. وحتى إذا نجح طبيب فى القضاء على أحد الأعراض التى تعانيها ، لم تلبث أن أحست بعرض جديد ..

وسألتها عما بها ، فقالت : « أحس بتعب مبرح .. ساقاى ثقيلتان .. لا أكاد أقوى على قضاء يومى بسلام .. ولا أحتمل الضوضاء ، ولا أطيق الزحام ، ومهما كان طعامى فانى أعانى سوء الهضم ، ولا أحس بأى نشاط » .

واستعرضت بعين الخيال ـ وأنا أنصت لها ـ تلك الجموع التى تتردد على عيادات الأطباء .. رجال ونساء يعانون من أعراض متباينة ، متنوعة ، ويشرحون عللهم بطرق عديدة .. فهم يقولون إنهم عصبيون ، أو يشعرون بضيق ، أو أنهم فقدوا رغبتهم فى الحياة .. وقليل منهم من يقرون بأنهم

مرتبكون .. ومع ذلك ، فان العلة الأصلية تبقى لدى كل منهم مبهمة ، غير واضحة .. ويظلون يشعرون بالتوعك والتعب ، فلا يفتأ الواحد منهم يذكر انه يستيقظ فى الصباح أشد تعبا مما كان عندما أوى إلى مخدعه .. فهؤلاء المتعبون — نساء ورجالا — يشعرون بأن النشاط يفيض منهم .. يتسرب ويتلاشى .. ولكن النشاط لا يتلاشى أبدا .. فأين إذن يذهب؟

إنهم يتنقلون بين الأطباء بحثا عن الشفاء .. ولقد يشفى المريض منهم ، ولكنه لا يلبث فى الغالب أن يعود إلى الطبيب بنكسة ، أو بمرض جديد .

فما هذه السقام التى تنتج كل هذه الأعراض المتعددة ، المتباينة .. أو بالأحرى ، التى لا أعراض مادية حقيقية لها ؟.. ولماذا تظل اسبابها سرا يعيى نطاسيى الأطباء والأخصائيين؟.. ولماذا تأبى اعراضها أن تتداعى أمام العقاقير والأدوية ؟.. أمن المعقول أن يكون ثمة عدو خفى يسعى للقضاء على البشر ؟.. وان تكون اجسام الناس قد تحولت إلى ساحات للقتال ، وان نشاطهم يستهلك فى صراع خفى ؟.. وان ثمة قوة متمردة فى كيان الإنسان تدفعه إلى القضاء على نفسه ، او تعمل على دماره ؟

## المتعبون والمعذبون فى الحياة

لكى ندرك علة المرأة التى تركناها جالسة فى عيادتى ، وعلة الملايين الذين يتعذبون مثلها ، يجمل بنا أن نتحرى حقيقة العدو الذى يحتمل أن يكون فى كيان كل منا :

كان العلماء قبل فرويد يرون أن أقوى الدوافع الإنسانية ،

دوافع غريزيـــة .. وأن الغرائز ليست بالشيء الذى يفطن إليه المرء أو يخضعه للعقل ، وإن كانت تخضع ـ إلى حد ما ـ للعقل الواعى .. ومن ثم انهمك العلماء فى دراسة الغرائز ، فعينوا عددا كبيرا منها وأطلقوا عليها اسماء تعرف بهـــا .. ثم جاء فرويد فى النهاية ، فتبين ان هذا العدد الكبير من الغرائز يمكن أن يرد إلى غريزتين أساسيتين ، هما : غريزة منشئة ، وغريزة هدامة .. الأولى قوامهـــا الحب .. وهى التى تلهم الإنسان ابتكاراته ، وتتجلى فى شـــغفه بمهنته وفنـــه ، وفى تحمسه لما يحقق من انتصارات فكرية وعلمية ، وفى جهـــاده الذى لا ينى فى سبيل تحسين نفسه ، وتحسين دنياه .. فهى إذن : غريزة الرغبة فى الحياة .. او بالاحرى إرادة الحياة ..

أما الغريزة الهدامة ، فهى غريزة الموت .. انها القـــوة المشاغبة ، الحارقة ، التى ينطوى عليها كياننا ، والتى تعمل مباشرة ، ومتعمدة ، على القضاء علينا .. وعلى أن تردنا إلى تراب كما بدأنا .. انها أداة الطبيعة لوضع حـــد للحيـــاة . والظاهر ان وضع نهاية للحياة ، ضرورة .. لأنه يبدو فى كل مكان فى مملكة الأحياء ..

ولو اننا فهمنا العوامل المدمرة فى هذه الغريزة ، لرأينا أنها غريزة نشيطة ، لا يكبح من نشاطها ســـوى قـــوة الغريزة المنشئة .. فاذا أرهقت هذه الغريزة الأخيرة فى فرد ، اختل التوازن بين الإنشاء والهدم .. هو ما ينتهى إليـــه تقدم كل المخلوقات الحية ، إذ انها تنتهى إلى الموت !

ولم يصل فرويد إلى نظريته الخاصة بهـــاتين الغريزتين إلا بعد أن غاص فى أعمق أغوار الإنسان .. ومن ثم فهو لم

بنته إليها إلا فى أواخر عمره ، حين نضجت حكمته توفرت له التجربة والخبرة ..

وهاتـان الغريزتان ــ المنشـئة والمدمرة ، أو الجاذبة والمنفـرة ، أو الودود والمشاكسـة ، أو غريـزة الحب والكراهية ، أو السلم والحرب .. كيفما سميتهما ــ موجودتان فينا جميعا .. أما نشاطهما فى كيان كل فرد ، وانسجامهما أو عدم انسجامهما ، وما يتأتى عن هذا النشاط من صـحة أو اعتلال ، ومن طول عمر أو موت ، فيتوقف على الفرد نفسه .. فان كثيرين من العلماء يؤمنون اليوم بأننـا نحدد نهاياتنا بأنفسنا ، بل واننا نختار الوسيلة التى نموت بها !

## الصحة والمرض بين الغريزتين

ولكن ، كيف تساعدنا هـذه النظرية على تفهـم الصحة والمرض ؟.. كيف تعلل تعب اولئك الذين يتنقلون بأجسـام يضنيها الألم ، وبعقول معذبة ، من طبيب إلى آخر .. دون جدوى ؟

لقد أوضح لنا فرويد أن الإنسان يسلط غريزته المنشـئة والهدامة ، لا على العالم المحيط به فحسب ، وإنما على نفسـه أيضا .. فنحن ندرك كيف تؤثر الحوافز المنشئة فى نفوسـنا على العالم المحيط بنا ــ إذ نجن نرى هذه الآثار فى ارفع آيات الفن ، كما نراه فى فطيرة شهية تصنعها ربة بيت لأسرتها ! ــ على ان الغريزة الهدامة لا تظل فى صدام مع الغريزة المنشئة دائما ، وإنما هى تتحرك إلى جوارها .. ومن ثم فنحن قـد

نجتث شجرة حية لنقيم في مكانها دارا .. بل إننا في أكلنــ
نقوم بعملية هدم وعملية بناء ، إذ نحول الطعــام من شــكل
الأصلي إلى شكل آخر ، لنضمن بقاءنا أحياء ..

بل إن الحب الجنسي — وهو الرمز للانشاء والخلق لدى
جميع البشر في جميع الأماكن والعصور — ينطوي على شي
من الرغبة المدمرة ، كما نرى في التغلب على تمنع من نحب .
مثــلا .

ولكن ، كيف نسلط الغريزة الهدامة على أنفسنا ؟.. ولماذ
يسعى المرء للقضاء على نفسه ؟

لو اننا اهتممنا بقراءة حوادث الانتحار في الصحف ، لوجدن
أن مرتكبيها كانوا يعانون من ارتباك أعمالهم ، أو من فشــل
في الغرام ، أو خيبة في المساعي والآمــال .. فالمنتحر عاد
ينشد مهربا من موقف لا قبل له بتغييره ، أو باحتماله ..

وعلى ضــوء الغريزتين الأساسيتين ، نرى أن الغريز
المنشئة كانت خليقة بأن توفر على المنتحر حياته ، بأن تهدي
إلى طريقة لحل مشكلته العويصة .. ولكنها لسبب ما تخفق
في ذلك ، فاذا هو يستسلم للغريزة الهدامة !

ويمكن أن نقول هذا أيضا بالنسبة للمرض .. الذي قــد
يكون انتحارا بطيئا !.. بيد أن ثمــة فارقــا .. ففي حالة
الانتحار ، تتعطل الغريزة المنشئة عن العمل تماما .. أما في
حالة المرض ، فانها مهما بلغت من الضعف ، تظل على قو
كافية لأن تؤخر الحل النهائي الأليم للمشكلة العويصة ..
تظل قادرة على أن تدفعنا نحو الحياة : نحو أصدقائنا الذين

ننشد لديهم ما يساعدنا على الفهم .. نحو الأطباء إذ نلتمس عونهم !.. الخ .

ولو استطعنا أن نقصى عن الغريزة المنشئة ما يشل نشاطها ، وأن نردها إلى قوتها العادية ، لاستطعنا أن نوقف الاتجاه البطىء إلى الانتحار ، فنرد المريض إلى الصحة ..

## المعركة الدائرة فى أعماقنا

ولنعد الآن إلى المريضة القلقة فى عيادتى .. لا داعى لأن نتعمق فى تعرف البيانات البدنية الخاصة بما تعانى ، فالغالب أن مرضها ليس سوى مظهر لمعركة تدور فى جوفها بين غريزة الهدم والميل إلى القضاء على النفس ، وهى معركة تجعلها فى موقف لا ترضى عنه ولا تجد له حلا .. ومن ثم فعلينا أن نكشف عما دعاها إلى تسليط الغريزة الهدامة على نفسها دون أن تفطن ، فى سعيها للنجاة من الموقف الذى لا تحتمله ..

ولم تكن حتى تزوجت — فى الثانية والعشرين من عمرها — قد تعرضت لمرض خطير ، اللهم إلا التهاب الزائدة الدودية ، لا ولا عانت أى اضطراب عصبى .. وقد ظلت محتفظة — بعد زواجها — بالعمل الذى كانت تمارسه .. لكنها بدأت تحس — بعد الزواج — بسلسلة من الاضطرابات : فكانت قبل أن تغادر عملها فى كل مساء تعانى نوبة من نوبات البكاء ، بحيث لم تكن تستطيع أن تشرع فى العودة إلى دارها إلا بعد أن تفرج عن نفسها بالبكاء !.. ولم تنقض ستة شهور على زواجها ، حتى كانت قد أصيبت بكيس ليفى مبيضى استلزم

عملية جراحية .. فهل يحتمل وجود علاقة بين الزواج وتكو
الكيس ؟

لقد كانت تشعر بالهم وتبكي عندما تتأهب للعودة إلى دار
فى كل مساء .. وفى ستة شـــهور تكون الكيس .. ويقو
الجراحون إن الطب لم يعرف بعـــد سببا لتكون وتضخم مث
هذا الكيس ، ولكن أخصائيا المـــانيا فى أمراض النساء ا
اسمه حوالى سنة ١٩٢٥ ـــ هو الدكتور كيهرر ـــ يقول
هذا الصدد : « إن كل مريضة تصـــاب بورم ليفى ، يكو
وراءها تاريخ حافل بالاضطراب النفسى « الجنسى » .. فا
النساء اللاتى يستمتعن بحياة جنســـية ترضيهن ، لا يصب
بالتورم الليفى .. والأكثر من هذا ، أن من الممكن حساب مد
الاضطراب النفسى الجنسى بدقة تدعو إلى العجب ، بفحص
حجم التضخم وبعض الظواهر التى تصحبه ، كالنزيف » .

هذه شهادة طبيب عرف بأنه متحرر من تعاليم «فرويد» .
وفى حالة مريضتى التى بدأت حديثى بالإشارة إلى زيارتها
لم يستلزم التورم عملية جراحية فحســـب ، بل إن الفحص
الطبى الشامل دل على أنها تقاسى عناء عاطفيا من جـــر
زواجها ـــ فلقد كانت قبل هذا الزواج خلوا من الأمراض ! ـ
ومن ثم كان لابد من معرفة الكثير عن حياتهـــا المنزلية وع
زوجها :

كان الزوج ـــ كما قالت ـــ رجلا لطيفا ، قوى الشخصية
حسن الخلق .. كان محاميا ، نابها ، دقيقا فى مهنته .. وكا
يحرص على مواعيـــد عمله فى دقـــة .. يغـــادر البيت

ساعة معينة كل صباح ، ليعود فى موعد محدد من المساء .. وكان يسهر خارج البيت أربع مرات فى الأسبوع ، يذهب فيها إلى النادى .. كما كان يصحبها فى ليلة من الأسبوع إلى دار للسينما قريبة من البيت ..

وأضافت أنه كان رجلا خجولا ، حييا .. وأنها حملت منــه مرتين خلال حياتها الزوجية .. وكانت هاتان هما الفترتان الوحيدتان — خــلال أعوام الزواج الأربعــة عشر — اللتين أحست فيهما أنها فى صحة طيبة .. فلماذا ؟.. أكان للتغير البدنى والطبيعى الذى اعتراها أثر فى ذلك ؟.. ثم ، أليس هذا التغير نفسه نتيجة لجهد ونشــاط انشائيين ؟.. أليس مظهرا للغريزة المنشئة ؟

إن الواقع يؤيد ذلك ، لأن تحسن صــحتها لم يكن يدوم إلا ريثما تضع وليدها .. سليما ، حسن الصحة ..

وتحدثنا مع زوجها عن علاقتها الجنسية ، فاذا هى لا تكاد تعرف — على وجه الدقــة — معنى الكفــاية الجنسية ، أو الإشباع الجنسى .. ومن المحتمل أنها أحست بهــذا الإشباع من آن إلى آخر فى أوائل الحمل فى المرتين ، ولكنها كانت واثقة من أنها لم تستشعره فى السنين التى تلت ذلك !

ولقد اعتاد أحد أساتذتى فى الطب أن يقول إن أوجز تعريف للبرود الجنسى ، أو ضعف الحاسة الجنسية ، هو أن يمنى الفرد بـ « الزميل الذى لا يلائمــه » .. والواقــع أن البرود الجنسى عند المرأة والعجز الجنسى عنــد الرجل إن همــا إلا مظهران لتسلط الغريزة الهدامة على النفس ..

ولقد ذكر فرويد أن الغريزتين الرئيسيتين تعملان معا فى انسجام أثناء العملية الجنسية .. ولكن أى مغالاة فى الاعتداء الجنسى كغليلة — كما قال — بأن تحول الحبيب إلى قاتل جنسى .. وأى صدود — نتيجة الوعى أو الخوف — قد يؤدى إلى الخجل أو العجز الجنسى .. فان عامل الاقدام على العملية الجنسية إذا كبت عن إظهار نفسه ، يرتد ضد نفس صاحبه — فى مجهود لا شعورى — ليغالب الخجل والشعور بالاثم .. ومن ثم فالخجل الجنسى ، والفتور ، والعجز ، ليست سوى مظاهر للغريزة الهدامة ، إذ أنها تسعى إلى القضاء على جزء من النفس أو إلى إنكار وظيفته ..

ومن هنا أدركنا أن مريضتنا كانت تنكر على نفسها الافصاح الجنسى ، بل وكل مظهر آخر لاتجاهات إنشائية فى غير الناحية الجنسية .. فلقد كانت فى عملها — الذى ظلت تمارسه فترة بعد الزواج — لا تحس باهتمام كبير ، ولم تبد يوما أى ميل فنى أو فكرى .. كما لم تكن تصحب زوجها إلى النادى أو الحفلات لأنها لم تكن تأبه لما يجرى فيها ، بل كانت تضيق بالناس .. ولقد تبينت أن حياتها الزوجية كانت خاوية ، لا تبعث الرضى فى نفسها .. ولكنها لم تكن تملك الطلاق — وليس الطلاق دائما بالحل الملائم فى هذه الحال .. الخ .

وبدأنا بمعالجة طبية للأعراض التى كانت تشكو منها .. وخلال ترددها المستمر على عيادتى ، ازداد شعورها « السلبى » نحو زواجها وضوحا .. كانت زوجة وأما مؤدية لواجباتها ، ولكن كان ينقصها الحافز المنشط ، الباعث على

الحب والخلق والابتكار .. ومع انها كانت منصـاعة لمطالب الزوجية ، إلا انها فى أعماقها ــ ودون أن تفطن ــ كانت ثائرة عليها .. وكان هذا لب مشكلتها !.. كانت ناقمة على الزواج ولكنها فى الوقت ذاته كانت تراه رباطا لا يحله غير الموت .. ولم يكن أمامها سوى أن تقبل الوضع وتكيف نفسها وفقا له ، وهذا ما لم تفكر فيه صراحة ومباشرة ، إلا بعد ان اتضح لها الموقف على ضوء مناقشاتنا .. كما اتضح أن قضاء زوجها معظم وقت فراغه بعيدا عنها ليس سوى نتيجة « لا شعورية » لعجزها عن أن تحبه !..

## خلف قناع الزمن

ومن المؤلم عادة أن يستيقظ الإنسـان من خـداع النفس ليواجه الحقيقة .. فاذا ظهـر أن الحقيقة سـجن لا سبيل للفرار منه ، أصبحت مخيفة .. ويتحول الخوف إلى ذعر حين تتسلل المشكلة الأصلية إلى الوعى الباطنى حيث ندفن الأمور التى لا نقوى على مواجهتها ــ كالقـرار الذى لا نجرؤ على اتخاذه ، والعقبة التى نعجز عن قهرها ــ وإذ يستقر الذعر فى الوعى الباطنى ، لا نعود نشعر به .. لأن الزمن يسبغ على الأمور المؤلمة قناعا ، اثر قناع ، حتى إذا تعرضنا فيما بعـد لأزمة ، أولموقف لابد من حسمه ، غاب مصدر مشكلتنـا عن فهمنا ، وأصبح بعيدا عن متناول العقل الواعى !

وحتى لو عرف المرء سر متاعبه ، فكيف يعـرف أن هـذا التعب يسقمه ؟.. انه فى ارتباكه يرهق نفسه عبثا فى البحث



خلف قناع الزمن

عن مخرج من المشكلة .. وكلما ازداد ارهاقـا لنفسـه ، استفحل ضعفه ، وازدادت هواجسه وهمومه .. وكلما أخفق فى محاولاته ، ترك الاخفاق فى نفسه آثارا ملموسة ، وأخرى لا يفطن إليها .. وبينما يهن نشاطه البدنى ، تتضخم مشكلته بنسب هائلة .. ثم يسلمه السـهد والأرق إلى تعب أشد ، وهم أعمق ، ويأس أكثر ظلاما ..

لقد يلوح أن « الاستسلام » للمشكلة ينهى الصراع ــ كما استسلمت مريضتنا للزواج ــ إلا أن هذا الصراع يظـل فى الواقع محتدما فى العقل غير الواعى ، ملقيا على الجسم ألوانا من الضغط .. فلا يلبث المعذب ــ أو المعذبة ــ ان ينضم إلى أفواج المرضى المترددين على العيادات ، ينشدون العلاج من مختلف ألوان المرض !

والمريض الذى يبتلى بهذه الحال يسير فى الحياة مهموما ، مسلوب الروح ، كالجيش المهزوم !.. وهو يسـاعد عدوه « الداخلى » بما يستسلم له من فقدان لذة الحياة ، ومن تبدد لصحته .. ولكنا لو رفعنا قواه حتى تتعادل مع قوى غريمه ، وثبتنا فى نفسه الثقة والطمأنينة ، وأطلعناه على كنه العدو وعلى مكمنه ، لا نطلق وراء هذه القوة الهدامة ينازلها ويقضى عليها !

وهذا هو دورنا .. ففى اليوم الذى اكتشفت فيه المريضة أن زواجها هو سر تعبها ، بدأت فى التحسن .. وكان لابد من وقت لتفحص بواعثها النفسية ومشاعرها ، وتقدر مسلكها ،

ولتدرك أن ليس أمامها سوى أحد أمرين : اما تكييف نفسها طبقا لزواجها ، وأما الانتحار البطىء .. بالمرض !

ولم تكن تملك الطلاق .. ولا كانت راغبة فى أن تغير الحياة التى الفتها أربع عشرة سنة .. ومن ثم مضت فى هذه الحياة مسلحة بالادراك ، وبالثقة التى بثت فى نفسها ، وبأحدث العلاجات الطبية .. فلم تنقض ثلاثة شهور حتى أحست بأنها اقوى واصح مما كانت .. واخذت قواها المنشئة تنشط تدريجا .. حتى استطاعت أن تتغلب على كل شىء !

## ٢ ــ المريض وظروفه النفسية

استدعيت فى سنة ١٩٤٠ لزيارة مريضة تستأجر جناحا صغيرا فى فندق فخم ، وقيل لى إنها تعانى من سل مستفحل فى الرئتين ، وكانت تحت رعاية أخصائى مشهور ، ولكنها اشتكت من عرض جديد تمثل فى الم متواتر فى البطن دعا أصدقاءها إلى استشارتى بوصفى طبيبا باطنيا ..

ووجدت المريضة فى فراشها ، شابة فى العقد الثالث من عمرها ، شديدة الهزال ، تقلص وجهها لفرط الألم ، وشحبت شفتاها ، واصفر لون بشرتها .. وقد أجابت عن أسئلتى فى روية وتفكير ، ولكن فى غير تحفظ ، فكشف حديثها عن ذكاء وتثقف ، وأدركت أنها طلقت ــ فى ذلك العام ــ للمرة الثانية فى حياتها .. وكان زواجها الأول نتيجة علاقة فى باكورة شبابها ، ولم يدم أكثر من بضعة شهور ، ولكنه أثمر طفلة ..

أما من الناحية الصحية فلم تكن قد عرفت فى حياتها سوى الأمراض المألوفة التى تصيب الأطفال .. كما كان أبواها

وأختها الوحيدة فى صحة جيدة ، ولم يصب بالسل أحـد من أهلها .. أما مرضها الأخير فقد بدأ منذ أقل من سنة ، أثناء إقامتها فى كاليفورنيـا ، وكانت الأعراض الأولى له سـعالاً وشعورا بالتعب ، مما أوحى للطبيب بأنه نزلة شعبية نشأت عن تسمم بالنيكوتين .. فلمـا ظلت تشـكو من التعب غير العادى ، عزاه الطبيب إلى التهاب فى الجهـاز التناسـلى ، وأشار إلى أن لا مفر من عملية جراحية ..

وجزع أصدقاؤها لسرعة هزالهـا ، ففحصت بأشـعة « اكس » ، فاذا « الأفلام » تكشف عن سـل متقدم فى أعلى الرئة اليمنى ، أدى إلى اتلاف الأنسجة الرئويـة تمامـا .. فاستدعى اخصائى أمر بنقلها فورا إلى المستشفى كى تعالج بالحقن بالهواء لمكافحة الداء وإراحة الرئتين ..

## آلام شديدة سببها الخوف !

وتحسنت فى البداية .. ولكن العلاج لم يلبث أن غدا ـ بعد بضعة شهور ـ مؤلما ، وفقد مفعوله .. ودل الفحص بأشعة « اكس » مرة أخرى ، على أن الداء استطرد فى الاستفحال ، فأشير عليها بعملية جراحيـة تنتزع فيهـا بضعة ضلوع من صدرها .. وكان عليها أن تقضى فترة نقاهة طويلة .. ولمـا كانت قد طلقت من زوجها الثانى ، وكان أصدقاؤها يعيشون فى نيويورك ، فقد سمح لهـا بالانتقال إليهـا بالطـائرة .. وهناك ، عرضت على أخصـائى آخر أيد رأى الأخصـائى السابق ، وأصر على الإسراع بإجراء العملية ، وحدد موعدا لها .. وفى ليلة اتخاذ هذا القرار ، فوجئت المريضـة بآلام

شديدة فى البطن لم تخلصها منها سوى حقنة مسكنة .. ولكن الألم توالى فيما بعد ، واستدعيت لفحصها ..

ولم يبين الفحص أسبابا عضوية لألم البطن ، فحدست انه ظاهرة عصبية مبعثها القلق من جراء العملية ، ولم يخطر لى إذ ذاك أن هناك أيضا علاقة مستترة بين المشاعر المتضاربة والمرض العضوى الأصلى : السل !

وتحايلت على افهام المريضة أن الخوف هو العامل الأول فى الألم الذى تعانيه ، فتقبلت الشرح فى استعداد مدهش ، ثم انفجرت تعلن سخطها على الطبيب الذى كان يرعاها ، وترجونى أن أتولى العناية بحالتها ، فوعدتها بأن اتصل بطبيبها .. فلما فعلت ، أرانى «أفلام» أشعة « اكس » المبينة لتطورات الداء فى رئتيها ، وأكد أن المريضة لن يقدر لها أن تعيش ستة شهور أخرى ، ما لم تجر لها العملية الجراحية .. ولم يكن مغاليا فى تشاؤمه ، من وجهة النظر الطبية .. ومن ثم نصحت للمريضة بإجراء العملية ، فتقبلت نصيحتى فى انصياع ، ولكنها الحفت فى تأجيلها ، قائلة انها كانت تشعر بتحسن كبير ، حتى أنها بدأت تتمكن من التنفس بارتياح ، ولا يعوزها سوى بعض الوقت لتعد نفسها لتقبل العملية ..

وجاءنى زوجها السابق فى اليوم التالى يخبرنى بأنه قد اتفق وديا مع الطبيب المعالج على أنه يتخلى لى عن رعاية المريضة ، والحف فى الرجاء كى أقبل ذلك ، نظرا للتحسن الطارىء الذى أصابها مذ بدأت أعودها ، والذى أذهل الأصدقاء ومعظمهم من الرفيعى الثقافة ..

واتفقنا على أن أعنى بالمريضة ، مستعينـــا بأخصائى فى الأمراض الصدرية .. وقد قمنا بفحصها معا ، والتقاط صور لصدرها بأشـــعة « اكس » ، فاذا المرض قد بدأ يتوقف عن الاستفحال فعلا .. وإذا حملة الهدم والاعدام قد توقفت .. وامكن ارجاء العملية الجراحية إلى أجل غير مسمى ..

ومع بداية الربيع ، برزت لنا مشكلة جديدة ، فان الشابة ابدت عدم ارتياح إلى فكرة قضاء الصيف فى نيويورك ، حيث ترافق الحر رطوبة ممضة .. ولم تكن فى الوقت ذاته راغبة فى الابتعاد عن رعايتى ..

وكنت لحسن الحظ أعمل فى تلك الأثناء على إنشاء مستشفى ريفى صغير يقوم العلاج فيه علىالصلة بين الطبيب والمريض ، وعلى دراسة ظروف هذا ونفسيته .. ووجدت ضيعة مناسبة لغرضى . ولما كانت حالة السل لدى مريضتى لم تعد معدية ، فقد نقلتها إلى مستشفاى الجديد ، واستأجر زوجها السابق وزوجته الجديدة واحد الأصدقاء كوخا مجاورا للمستشفى ، لكى لا تشعر المريضة بالوحشة ..

## الحب .. دواء !

ومرت ستة أسابيع مضنية .. فقد كان ترويض المريضة المتمردة على نظم المستشفى صعبا .. إلى ان كان ذات يوم ، إذ كنت عائدا بسيارتى من نيويورك ، فاذا بى أراها تنطلق مرحة على حافة الطريق الريفى ، وقد أشرق وجهها بهـــاء وتجلى عليها تغيير عجيب ، إذ امتلأت وجنتاها الغائرتان ، ولوحت وجهها سمرة خفيفة قضت على معالم المرارة فيه ..

كانت سعيدة ، إذ وقعت فى هوى فنان مشـــهور جاء إلى المصحة ليقضى فترة للنقاهة .. وبدا أنه مــلأ الفراغ الذى كانت تعانيه فى حياتها .. وما كنت لأجد حليفا ضد المرض ، أقوى من الحب ! وما كنت لأجد حليفا فى المعركة الحامية ضد المرض ، أقوى من الحب .. وما أن انقضت ثلاثة شهور ، حتى لاح أن المريضين قد عوفيا ، واستردا الأمل والثقـــة فى المستقبل !

وقضت مريضـــتنا شـــهورا أخرى فى نيويورك ، لم تلبث بعدها أن ضاقت بحياة الراحة .. واشتاقت إلى الفنان الذى رحـــل إلى كاليفورنيا بعـــد شفائهـــا .. ولكى تتغلب على الضيق ، أو على الشعور بأن حب صديقهـــا قـــد فتـــر ، حصلت على عمل لبعض الوقت ، وبدأت تختلط بالنـــاس ، وتذهب إلى الأماكن العامة ، وتسهر خارج البيت .. وأخذت زياراتها لعيادتى تقل ..

وكان الفحص الطبى والتحليل وصور أشعة « اكس » تبين شفاء مطردا فى رئتيها .. إلى أن كانت ليلة تساقط فيهـــا الجليد ، وكانت مريضتنا فى صـــالة للموسيقى ، ولم تجـــد سيارة تقلها إلى البيت فى نهاية السهرة ، فعادت إليه مشيا .. وإذا بنوبة من البرد تلزمها فراشهـــا فى الصباح التـــالى .. فخشيت عليها من نكسة السل ، بيد أن الفحص طمأننى من هذه الناحية ..

لكن الشفاء كان بطيئا .. فنصحتهـــا بأن تقضى فتـــرة فى مصحة للنقاهة فى « كلورادو » .. غير أنها ما لبثت أن كتبت

لى تشكو من الحياة فى المصحة .. واخذت تعاودها اعراض السل .. ثم اخذت فى الهزال ..

واخيرا ، حظيت بزيارة من الرجل الذى احبت .. ولكنه كان قد تأخر عن الوقت المناسب .. إذ كانت تحتضر ؟

## سر الشفاء .. وسر الانهيار

لنفحص حالة هذه الشـابة لنرى أولا سر المعجـزة التى هزمت بها المرض فى المرة الأولى ، ثم لنرى سر انهيارها فى المرة الثانية بعد أن استردت صحتهـا وأوشكت أن تعيش كغيرهـا من النـاس .. لنتغلغل فى هـذا اللغز المزدوج : المعجزة ، والاستشهاد !

والواقع انه من النقص فى العلاج الطبى الا يسـجل فى سجل خاص تطورات مرض اى مريض ، والأحداث التى تبعث فى النفس قوة مباغتة ، كمولد الحب أو موته ، وهما ظاهرتان من ظواهر الغريزة المنشـئة والغريزة الهدامة .. إن الطب ينكر هذه الأمور باعتبارها غير علمية ، ولكن التجربة تثبت أنها عوامل تغير مجرى الحياة !.. فاننى إذ استعرض حديث تلك المريضة حين عدتها للمرة الأولى ، اذكر أنها حددت اليوم الذى اصيبت فيه بالداء .. حددته بالتعيين !.. ولم يكن يوم الطلاق ، وإنما كان اليوم الذى استبانت فيه المعنى الـكامل للطلاق . يوم تزوج زوجها السابق من امرأة أخرى !.. فهل تراها كرهت الحياة فأرادت الموت ؟.. أو أنهـا أرادت أن تمرض لتزعج زوجها ، وتشعره بالأسى والأسف على هجره

إياها .. كما يفعل الطفل ؟.. لقد كانت كثيرة الاحتجاج والمعارضة ، وكأنما كانت تحاول أن تقنع نفسها بأن حياتها الجديدة تفضل القديمة ، مع انه لم يكن أمامها سوى الوحدة ، والفراغ ..

ولم أفطن إذ ذاك إلى أن المرض ربما كان ستارا للفشل ، أو مخرجا من موقف لا يحتمل ، أو اتجاها إلى الانتحار .. فما كان للعوامل العاطفية فى نظرى أثر عملى ذو علاقة بالمرض .. بل ما كنت أصدق أن مرضا كالسل ينجم عن الصراع العاطفى إذ كنت — كمعظم الأطباء — أرى فى السل داء معديا ، ينشأ عن ميكروب معين اكتشفه « كوخ » فى سنة ١٨٨٢ .. لذلك دهشت لتحامل المريضة على الطبيب الأخصائى الذى كان يعالجها ، وما كنت أظن أن الكلمات المطمئنة ، المشجعة — كتلك التى قلتها لها فى زيارتى الأولى — قد تفعل فعل العقاقير والأدوية !

## اثر العوامل العاطفية فى مقاومة المرض !

ولكن .. كيف يفسر العلم هذه الظاهرة : إن فردا قد يغالب وينتصر على هذا الداء — الذى يفتك بحوالى ١٢ فى المائة من سكان العالم — فى حين أن فردا آخر يصاب بالعدوى فيعجز عن المقاومة ويموت ؟

لقد ذكرت فى تحليل هذا عوامل عديدة ، تتقدمها جميعا « البيئة » والوسط .. ولكن البيئة التى عاشت فيها مريضتى كانت بعيدة عن الظلام والرطوبة وسوء التهوية ..

على اننى حين انتبهت إلى العوامل العاطفية فى المرض ، شعرت بغشاوة تنزاح عن بصرى .. وعدت اقرأ الأبحاث الطبية فألفيت فيها كثيرا من التناقض : فعلى الرغم مما تلقاه نظرية « ضعف المقاومة » من اقرار عام ، إلا ان الاحصاءات الحديثة تجمع على أن السل أكثر استفحالا بين اولئك الذين فى سنى المراهقة ، وان ضحاياه بين سن العشرين والأربعين هم اكثر تعرضا للموت به من سواهم ..

ولكن هذه المراحل من العمر هى خير السنوات فى حياة الإنسان .. فاذا كان المقصود بضعف المقاومة ، الضعف البدنى وحده ، فكيف نفسر اشتداد خطر الداء فى هذه السنوات التى يكون الجسم فيها فى أوج قوته ؟

إننا نصف سنى المراهقة بأنها أصعب سنى العمر ، إذ نعرف انها سنو الاضطراب والقلق العاطفى .. ولكن ، ولنتأمل السنوات التى تليها .. أليست سنوات جهاد لا ينى ليثبت المرء اقدامه فى عالم الكبار الناضجين ، وليعزز سلامته الاقتصادية والعاطفية ؟.. أو لا تضعضع الهزيمة فى هذه المرحلة الصورة التى يحتفظ بها المرء فى أعماقه لنفسه ؟.. ثم ، ألا توهن الهزيمة من مقاومة الجسم ؟

لقد خرجت من دراساتى العلمية للسل ، بأن العلم لم يصل إلى تعليل مطلق لأسباب الاستعداد لتقبل الإصابة بالسل ، وكل ما لدينا فى هذا الصدد مجرد افتراضات ..

ولنعد مرة أخرى إلى مريضتنا الشابة التى ماتت : لقد كانت معنية فى البداية بالسؤال عن تفصيلات ودقائق العملية

الجراحية التى كان الأخصائى يتعجل إجراءها .. وقد ظننت الأمر وليد الفضول ، إلى ان القت حالة أخرى ضوءا جديدا عليه .. فقد جاءتنى يوما فتاة من عارضات الأزياء ، تشكو من مرض خبيث فى الثدى ، فنصحتهــا باللجوء إلى جراح ، ولكنها لجأت إلى جراح أخصائى فى التجميل بالبلاستيك .. وما أن أجريت لها العملية حتى خارت قواهــا ، مما استلزم امدادها بكمية من الدم .. بيد انها عادت إلى الانهيار ثانية .. كانت قد اختارت جراح التجميل على أمل أن يبقى على ثديها أو معظمه ، فاذا به يزيله كله .. ومعنى هــذا — بالنسبة إليها — القضاء على مستقبلها فى عملها ، الذى يعتمد على فتنة أنوثتها !.. وقد ماتت خلال عام . وعلى ضــوء ما قدمنــا نستطيع ان ندرك انها أحست بأنهــا لم تعــد امرأة تشتهى لجمالها ، فلم تعد ترغب فى الحياة !

وكذلك كانت حال مريضتنا المصابة بالسل . كان التحسن الذى طرأ عليها نتيجة مجهود جبار بذلته لتفادى العملية التى خشيت أن تنال من أنوثتها .. ثم جاء الحب الذى غزا قلبها اثناء وجودها فى المصحة الريفية ، فأعاد إليها الثقة بانهــا امرأة مرغوبة ، وبأنها إذ وجدت من يحبها ، قد أحرزت نصرا على الزوج الذى نبذها .. فعاد الأمل يؤخر الأجــل .. وفى هذا الصدد يقول الخبير العالمى ، السير وليم أوسلر : « ان ما يجرى لمريض السل يتوقف على ما فى رأسه أكثر مما يتوقف على ما فى صدره ! » .

وعندما أحست بفتور حبيبها ، انتكست .. ولعلها كانت

تحلم بالانتقام ، ولكنها على العكس ، انزلقت إلى الاستشهاد .. كانت قلقة النفس ، غير واثقة من جدارتها بالحب ، فلم تكافح من أجله ، وإنما .. فرطت فيه .. وفى الحياة !

## ٣ ـ الخوف من الموت

.. والحياة مليئة بالأمور التى تتأرجح بين الشك واليقين ، ولكن ثمة أمرا واحدا لا مجال للشك فيه الا وهو الموت !.. الحيوانات وحدها هي التى لا ترى أن الموت مصير لابد منه ، ومن ثم فهى لا تخشاه .. وخوف الإنسان من الموت هو الثمن الذى يدفعه نظير ما أوتى من ذكاء يجعله يستحق أن يصف نفسه بأنه أرقى المخلوقات ..

وكثير منا يتعرفون على الموت فى سن مبكرة ، حين يرون حيوانا ميتا مثلا .. ومثل هذه المعرفة تتغلغل فى أعماق الطفل ، فهى ومضات تجلو السر الرهيب الذى تكتنفه ظلمات الغموض .. فما الذى نخافه حين نخشى الموت ؟

هل نخشى الم الاحتضار ؟.. ان الأطباء يدركون أن معظم الناس يعانون من الآلام البدنية والذهنية فى الحياة ما يفوق هذا الألم .. ويقول السير وليم أوسلر : « معظم الآدميين لا يبدون بطولة عند الموت فحسب ، بل ان خبرتى الطبية الطويلة أطلعتنى على أن معظمهم يموتون بلا الم أو خوف.. »

ولعل ما نخشاه حقا هو أن تنتهى الحياة قبل أن نتأهب لهذه النهاية ، أو نفزع مما بدأنا من الأعمال فى مجرى الحياة .. فاذا صح هذا ، فالرد عنه بسيط ، وهو اننا لا نموت إلا حين

نكون متأهبين فعلا للموت .. فنحن لا نموت إلا حين نرغب فى الموت ، ولو دون شعور منا ، أى دون أن نفطن إلى هـذه الرغبة .. ولو اننا رغبنا فى الحياة حقا ، وتوفر لدينا الحافز على البقاء فيها — أى توفر لدينا ما نعيش من أجله — فاننا لا نموت مهما مرضنا واشرفنا على الموت . بل نعيش لأننا نريد أن نعيش !

ولكن هذا الحافز يجب أن يكون موضع يقين ما .. أى أن نؤمن من أعماقنا به !.. وقد روت سيدة عجوز ، استطاعت أن تؤدى خدمات جليلة فى ميدان التربية ، أنهـا فى أواسـط عمرها فوجئت بمرض خطير .. وكانت ترقـد بين الحيـاة والموت ، حين سمعت اثنين من أعوانهـا فى تلك الخدمـات الجليلة يتكلمان خارج غرفتها .. وكان احدهمـا يقـول فى حرارة : « ليتنا نستطيع أن نجعلها تدرك مدى حاجتنا إليها » !

وبعثت هذه الرسالة فى نفسها الرغبة فى الحياة .. فحدثت المعجزة فى ساعة تأرجح كفتى الحياة والموت . كانت حرارة الكلمات كافية لأن تدفعها إلى أن تستجمع قواها وشجاعتها لتكافح من جديد !

## المعجزة التى انقذت مريضى !

وكم من « معجزات » يعرفها الأطباء عن مرضى كانوا فى يأس من شفائهم ، وكانت احتمالاتهم البدنية تضاعف من هذا اليأس ، ثم إذا بهم يتغلبون على المرض والموت !

أذكر اننى — فى بداية حياتى العملية — دعيت لأعود رجلا أشرف على الموت ، وكان الطبيب المعـالج له أستاذا لى ، ولكنه تغيب عن المدينة فى تلك الليـلة .. وكان المريض فى حوالى الستين من عمره ، صيدليا ذا مكانة لدى أرقى أطباء المدينة .. وهتف بى أخوه فى ضراعة : « يجب أن تستبقيه حيا حتى الصباح يا دكتور .. حتى نجرى عقد زواجه ، فما ينبغى أن يموت تاركا ابنا غير شرعى » !

وعرفت أن الصيدلى المحترم كان يعاشر « خادمته » منذ أكثر من عشرين سنة ، دون زواج .. ومن الصحيح أنه عنى بابنه منها حتى ألحقه بالجامعة وأعده ليتولى صيدليته بعد ، لكن هـذا لن يستطيع أن يرث الصيدلية ما لم يعتـرف أبوه بأبوته له !

وقضيت الليل أكافح ضد التهاب عضلات القلب ، حتى إذا وصل القس فى الصباح ، كان المحتضر قـد استرد من الوعى ما يمكنـه من الاشتراك فى عقـد الزواج ، وإذ ذاك حدثت « المعجزة » : فقد تغلب الصيدلى العجوز على الموت ، وعاش عامين بعد ذلك ، حتى شهد ابنه يتخرج فى الجامعة ، ويعمل فى الصيدلية ، ويتعرف على عملاء أبيه ، لا سيما كبار الأطباء منهم ..

واعتقد اننى الآن ، بعد السنين الطويلة التى قضيتها فى مصارعة الموت وهو يهاجم مرضاى ، استطيع أن ادرك سر « المعجزة » : كان الصيدلى المسن راغبا فى الموت ، فما كان يدرى مخرجا من المشكلة الاجتماعية التى تعرض لها .. كان

يود أن يحل ابنه محله ، وكان يخشى الفضيحة — فى نظر عملائه من كبار الأطباء — إذا عرفوا ما كان بينه وبين الخادم .. ولكن أخاه إذ تحمس لزواجه فى اللحظات الأخيرة — ليضفى على ابنه الصفة الشرعية — دفعه إلى المخرج الذى كان يخشى اجتيازه — المخرج من المشكلة .. فاذا به يرغب أن يعيش ريثما يتخرج ابنه ويقدمه لعملائه الكبار ..

وليس من شك فى أن الطب ساعد يومئذ على استبقاء الحياة فى الجسد المتداعى ، ولكن الطب ما كان ليستطيع الفوز وحده ، بدون الرغبة فى الحياة .. بدون إرادة البقاء على قيد الحياة !

## حياة الإنسان تتوقف على بلوغه هدفه !

لكل منا هدف خاص ، سواء فطن إليه أو لم يفطن .. وقد يتغير هذا الهدف ، أو يضطرب ويحاط بغموض ، إذ قد تطرأ أغراض أخرى تتعارض معه .. وعند هذا نصبح فى خطر سنسهب فى إيضاحه فى الفصول القادمة ..

وفى أعمق أغوار نفس الفرد ، تكمن الرغبة فى الحياة .. ذلك المبدأ ذو الأثر الفعال الذى يولد مع الإنسان والحيوان ويهدف إلى حفظ النوع ، فيدفع المخلوق إلى الاستماتة فى الكفاح إذا ما تهدد حياته أى خطر ..

ومع ذلك ، يبدو أن هذه الرغبة الفطرية لا تكفى لتعضيد المرء خلال الحياة الحديثة بما فيها من تعقيدات ، ومن ثم فنحن فى حاجة إلى قوى خلقية وعاطفية ، لكى نمضى فى



حياة الإنسان تتوقف على بلوغه هدفه !

الصراع .. فالرغبة فى الحياة لدى الإنسان المتحضر ، حافز مركب : « بيولوجى » ، ( أى مستمد من نفس تركيب الإنسان وخلقه ) ، ثم حافز نفسى .. وطالما كان لدى المرء ما يعيش من أجله ، فان الرغبة فى الحياة تدفعه إلى مغالبة الأزمات واللحظات الحرجة .. ولقد كان الشاعر الألمانى « جيته » يعتقد أن لكل إنسان فذ رسالة ، إذا ما حققها لم تعد العناية الإلهية ترى له بقاء على الأرض .. ولقد كانت حياة « جيته » نفسه مثالا لذلك ، فقد شرع فى كتابة « فاوست » وهو فى الرابعة والعشرين ، ولم ينته من آخر سطر فيها إلا بعد ثمان وخمسين سنة .. ولم ينقض عام على انتهائه منها حتى توفى ، قبل أن يراها مطبوعة ..

ولو أننا تبسطنا فى شرح ما قال « جيته » ، لأمكن أن نقول إن لكل إنسان — فذا كان أو غير فذ — هدفا خاصا فى الحياة .. وأن فى كل نفس بشرية ميلا إلى الهدم لا تدركه أو تفطن إليه ، هو الغريزة الهدامة التى شرحها « فرويد » ، وهى فى تأرجح مستمر مع الرغبة فى الحياة .. فكل إنسان يسعى منذ مولده وخلال سنى الكفاح لبلوغ مرحلة النضوح ، نحو غاية أو هدف ، واضحا كان هذا الهدف أو مبهما ، ملموسا أو غير ملموس . فاذا بلغه ، أو آمن بأنه لن يبلغه ، حان أوان موته !

لكن لكل قاعدة شواذا : فمن الناس من يبلغ الهدف ، ويمضى قدما .. ومنهم من يقضى كهولته خاملا وقد خرج من المعركة واصبح يقضى ما بقى له من عمر كأنه ميت .. وإنما

لنرى المزارع يعيش طويلا ، وفى صحة جيــدة ، لأنه يجدد غايته باستمرار ، مع تعدد المحصولات والمواســم .. ونرى كذلك أن الذين يطمعون فى أهداف غير واقعيــة ، أو لا سبيل لتحقيقها ، يموتون مبكرين ..

والواقع أننا نحن الذين نحدد أهدافنا لأنفسنا ، ونقيسها بمدى ما أوتينا من قوة واستعداد .. وكم وجدت الدنيا أناسا لم يشبع طموحهم قط بمــا حققوا من أعمال ، فهم فى صراع مستمر ، لأهداف مطردة السمو .. كلما حققوا واحدا طمعوا فيما هو أسمى منه ..

والأغلبية العظمى من النــاس ، تقع بين الإنســان الذى لا يشبع طموحه أو يقنع ، والإنســان الذى أوتى مطعمــا متواضعا ، أو نشأ مجردا من الطموح .. وفى جميع الحالات والأوضاع ، يكون المرء وحده هو الحكم الذى يقدر عمل نفسه .. وفى أغلب الأحيان ، لا يكون العقل الواعى هو مصــدر الحكم ، إذ أن أحكامنا تظل باطنية ، مستترة ، غير محسوسة، ما لم نصل إلى درجة من النضوج الذهنى تمكننا من أن نفطن إليهــا ..

وســواء كان الهدف محسوسا أو لا شــعوريا ، فان كل إنسان مسوق إلى الكفاح فى الحياة ، وله طريقته الخاصة فى الاستجابة لذلك الكفاح .. فمن النــاس من يحس بمــا فى الدنيا من شقاء وعــدم مساواة ، فاذا احساسه يتجــلى فى أعماله ، وإذا به يثور على الأوضاع محاولا تبديلهــا .. فاذا

ما ترجمت مشاعره ونشاطه إلى جهود وتعاليم ، غدا زعيما من زعماء العالم ومصلحيه ..

والذى يحدد طريق الإنسان فى الحياة هو مــدى قبولــه أوضاعها ، أو رفضه اياها .. فاذا تمرد على هذه الأوضاع وكان فى الوقت ذاته يائسا من قدرته على اصلاحها ، انتهى إلى الخيبة والقنوط .. أما الذى يقبلهـــا على حالهـــا ، فانه يجاهد ليهيىء نفسه للأوضاع التى لا سبيل له إلى تجنبها .. وكلما سهل عليه تكييف نفســـه مع الحيـــاة ، كان إنســـانا « عاديا » .. وكل معركة فى سبيل التكيف والتهيؤ تقربه من هدفه أو تقصيه عنه .. وهو فى خلال الصراع لا ينجـــو من لحظات يداخله فيها اليأس من بلوغ هدفه .. أو يحس بالتعب والسأم من صراع يخيل إليه انه لن يفوز فيه بنتيجة مرضية ، فيـــود لو ينسحب من الحلبـــة .. فاذا تغلبت الرغبـــة فى الانسحاب ، على نشوة الصراع ، اقبل الموت !

وهذا يفسر ما قلناه من أن الإنسان يموت عندما يريد الموت — سواء بعقله الواعى أو الباطن — ومن ثم فالمـــوت ليس مباغتة داهمة !

## وجهة نظر الطب فى الموت

وعلى هذا الضوء ، ظهرت آراء فى الطب تؤكد ان الموت الطبيعى لا يكون إلا فى حالة الشيخوخة الطاعنة فحسب .. أما الموت بالأمراض فغير طبيعى .. وقد كتب الدكتور روسل — أستاذ « الباثولوجى » فى جامعة برلين — فى سنة ١٩٢٩ ،

يقول إن الشيخوخة تبلى أنسجة الجسم ومن ثم يكون الموت طبيعيا ، نتيجة تقادم هذه الأنسجة .. وهــذا بدوره يوحى بوسائل جديدة لإطالة العمر وصون الصحة من الشيخوخة ، لأن تقادم الانسجة يجعل مقاومة الإنسان فى كهولته ضعيفة ، فيغدو معرضا للأمراض وعدوى الأوبئة .. وإن كانت هــذه الأمراض والأوبئة ليست السبب الأصلى للموت ، مهما نص على ذلك فى شهادة الوفاة !

على أن إطالة العمر تستوجب أن ننظر للإنسان نظــرة شاملة ، فنتعرف مدى اهتمامه بالحيــاة وولعه بالبقــاء ، ومقدرته على أن يهيىء نفسه لظروف هذه الحياة .. ولا ينبغى أن نقتصر على مراعاة الناحية الجسدية والطبيعية فقط ..

ونستطيع أن نمضى قدما ، فنقول إن المــرء الذى تبــلى أنسجة جسمه بنسبة مطردة ، هو ذاك الذى يعجز عن المضى فى التكيف وفقا للحياة ، فينشط هذا العجز غريزته الهدامة .. وهذا يرجع بنا إلى الغريزة الهدامة ، وإلى كيفية اتجاهنا إلى الموت :

كيف إذن تنتقل «السلطة» من الغريزة المنشئة إلى الغريزة الهدامة ؟.. وما الأسباب التى تتحول بالإنسان إلى حالات المرض الفجائية وإلى الموت ؟

دعيت فى ليلة من ليالى الصيف القائظة إلى عيادة رجل ذاع اسمه فى العالم كمخــرج ومدير مسرحى لم يكن له من ند فى عبقريته أعواما طويلة ..

وذكر لى ابنه — قبل أن ادخل مخدعه — أنه كان يقضى اليوم السابق فى جزيرة قريبة من نيويورك .. وفيمـــا كان منهمكا فى حديث تليفونى ، هجم كلب ضخم على كلبه الصغير المدلل ، وإذا بهذا يلوذ بسيده ، وينشب أسنانه فى ذراعه لائذا به ، ويظل معلقا فى الذراع بينما كان الكلب الكبير ينهش عجزه .. وحاول الرجل جاهدا أن يخلص كلبـــه ، فأرهقت المحاولة قواه ، وملأت نفســه جزعا ، حتى إذا أنتهى الحادث، شعر بأن الكلام أصبح عسيرا عليه !

وعاد إلى نيويورك فى اليوم ذاته وقد ازداد عجــزا عن الكلام ، وتثاقلت حركة ذراعه اليمنى حتى أصبحت كالمشلولة .. وعاده طبيب قبلى ، ولكن المريض ثار عليه وطرده ..

ووجدته جالسا فى مخدعه يقرأ إحدى الصحف ، فتطلع إلى فى امعان ونوع من الكبرياء .. وتبينت من شـــكل فمـــه أن عصب الوجه قد أصيب بشلل .. وكان وهو يجيبنى يضغط على أواخر الكلام ليخفى العجز الجزئى عن النطق الواضح .. وكان ضغط الدم عاليا .. ولكن قلبه كان فى حجم عادى ، وحالة عادية ..

وصارحته بأن الانفعال الذى غشيه أثناء الحادث ، قد أدى إلى تقلص بعض شرايين معينة فى المخ ، ومن الممكن أن يشفى بالراحة والعلاج .. وبدأ عليه أنه اقتنع بكـــلامى ، وداخله شىء من الطمأنينة ..

وبعد أيام ، بدأت تظهر على المريض أمارات التحسن .. ولكن الوقت كان ضيقا ، إذ كان الرجل على أعتاب موسم فنى

ضخم فى « برودواى » ، وكان لا بد أن يشرف بنفسه على الاعداد لهذا الموسم .. لذلك استعنت بأخصائى فى الأعصاب .. كما استعنت بأخصائى آخر لتدريب المريض على الكلام ، ولكن الظاهر ان هذه الدروس ضايقته ، فأوقفتها ، وإذا به يرتاح .. وكان يشغف بالانصات إلى الموسيقى .. وتعود أن يكتب بعض التعليمات على قصاصات من الورق .. ومع أنه حرم من التدخين والقهوة ، إلا أنه كان مسرورا بما كان يحرز من تقدم ..

## نكسة .. وسببها !

وفى صباح أحد أيام العطلات الدينية ، أصر على الصيام ، وارتدى ثيابه متأهبا للخروج .. واستدعتنى الممرضة ، فحاولت أن أحقنه بالجلوكوز المغذى ، ولكنه ــ للمرة الأولى فى علاقتنا ــ اصر على الرفض .. وصمم على الذهاب إلى الكنيسة .. وفى مساء ذلك اليوم اعتراه تغير عجيب لا سبيل إلى تفسيره ، فأحس بأنه قد شفى .. ولم يكد يأتى الصباح التالى ، حتى نهض بنفسه ليحلق ذقنه ، وإذا به يكتشف أن الشلل قد شمل النصف الأيمن من وجهه ! وكأنما أراد أن يزداد تأكدا من عجزه ، فيجلس يرد بنفسه على الرسائل العديدة التى وفدت من المعجبين به ، ولكنه تبين أن ليس بوسعه أن يكتب .. وأدى الانفعال إلى نكسة فى علاج النطق ، وأخذ يفقد القدرة على تحريك ذراعه اليمنى وساقه .. وبعد ليال ، شعر بألم فى صدره ، فدعوت أخصائيا فى القلب ، أكد

ان القلب والدورة الدموية وضغط الدم فى خير حال ، وأشار إلى أن المريض كان يعانى من نوبات تقلص الشرايين ..

وانتهى الأمر إلى استدعاء خبير فى الأعصاب من «بوسطن» . فلما هم بأن يفحصه ، نصحته بأن لا يختبر قدرته على الكتابة .. ولكنه لم يحفل بنصحى إذ رغب فى أن يتأكد مما إذا كان ثمة ضرر قد أصاب مركز العصب الخاص بالكتابة فى المخ ، وفى المنطقة القريبة من مركز الحركة للذراع اليمنى .. وتردد المريض وكأنه يكره التجربة ، ثم أخذ يكتب فى جهد ، وهو يلقى عناء فى الإمساك بالقلم .. وامتقع وجهه وهو يتأمل الحروف الشوهاء ، ثم حاول من جديد ، فلما أخفق ، راح يزمجر وهو يلقى بالقلم فى عنف ..

## حالته النفسية .. هى السبب

وأخذت حاله فى الانحدار .. وكثيرا ما فاجأته الممرضة فى الأيام التالية وهو يحاول الكتابة مطمئنا إلى أن أحدا لا يراقبه .. واستفحل العى بلسانه ، وإن ظلت أعضاء جسمه الأخرى تؤدى وظائفها .. واخفقت كل الجهود الطبية فى إيقاف التطور السيىء للمرض .. وامتد الأثر إلى بقية مراكز الحس فى المخ ، حتى أصبح من المتعذر عليه أن يبتلع شيئا .. ثم راح فى غيبوبة لم يستيقظ منها ..

ومات بعد خمسة أسابيع من بدء المرض !

.. ولكى يدرك القارىء مدى احتدام الصراع فى نفس هذا الرجل بين الرغبة فى الحياة ، وتمنى الموت ، يجب الا نسمى

لتفهم حالته العقلية وحدها ، بل يجب أن ندرك حالته البدنية أيضا .. فلقد كان فى كامل صحته البدنية حتى يوم الحــادث الذى مرض بسببه ، ولقــد يرى بعض الأطباء أن إفراطه فى القهوة والتدخين قد أثر على شرايينه ، ولكن طبيبا مشهورا من الأخصائيين فى القلب فحصه بعد ثلاثة أسابيع من بــدء المرض وأكد أن قلبه فى خير حال .. وأن ضغط الدم عادى .. والكبد لم يتضخم .

هذه حالته البدنية ، فلننظر إلى حالته العاطفية : لقد وجد الطريق أمامه مفروشا بالورود حين وفــد على أمريكا للمــرة الأولى ، لما كان له من شهرة فنية .. ولكن الترحيب لم يلبث أن فتر ، تحت ضغط رجال المسرح المحليين الذين رأوا فيــه منافسا خطرا .. وخليق بنا أن نقدر أثر هذا الفتور على نفس رجل اعتاد أن يعيش محفوفا بالتكريم !

وقضى سنوات فى إنتاج عادى ، ثم قرر أن يقدم عرضــا عظيما يكون تحفة رائعة ، فاذا بالنقاد يوجهون إليه فى الليلة الأولى حملة قاصمة .. وقال لى أحد المخرجين أن ليس ثمــة مبرر للفشل سوى أن العــرض كان فوق مســتوى الجيل الحاضر !.. لكن أثر النقد على نفس الرجل — الذى احتفل بعد ذلك بقليل بعيد ميلاده السبعين — كان مدمرا .. أحس أن الناس لم تعد تفهم فنه ، وأنه ليس ثمة مجال للارتفاع فى فنه إلى ما يعلو على القمة التى هوى منها ..

ولجأ إلى مصيف على شاطىء البحر يستجم .. كان كل شىء يدعوه إلى الاعتقاد بأن عهده قد أنقضى .. لكنه كان مثقــلا

بالتزامات مالية .. واوحى إليه أصدقاؤه ان يعيد اخراج عرض كان قد أخرجه فى الماضى فى أوربا وصادف نجاحا باهرا .. وقبل أن ينصاع للاغراء ، لكنه كان يفهم أن إعادة الاخراج لن تكون لوجه الفن ، وإنما من أجل المال .. وأخذ يعانى من كبريائه الفنية وكرامته .. فأحس بالتعب ، وبأن ليس ثمة ما يغريه على مواصلة الكفاح !.. فلما وقع حادث الكلب ، كان الصراع الدائر فى أعماقه قد بلغ منتهاه .. ولم يكن لحادث الكلب أهمية فى حد ذاته ، بل إن أدنى سبب كان كفيلا بأن يحدث النوبة التى أصابت الرجل إذ ذاك .. فان « الاستعداد العاطفى للمرض » كان قد بلغ أوجه ، وكان تصور إعادة اخراج عرض قديم دون ما عمل إنشائى أو ابتكار فنى جديد ، يوحى إليه بالموت .. ويقضى على غريزته الإنشائية ! ومن ثم نشطت الغريزة الهدامة لتشل مراكز الحس فى مخه .. واختارت بالذات المراكز المختصة بالحركة ، والإشارة ، والكلام ، والمهارة .. الخ .

## لماذا يختار المرض اعضاء خاصة فى الجسم ؟

وعلى هذا ، فاختيار المرض للأعضاء التى يهاجمها ليس اختيارا عرضيا ، وإنما هو مبنى على عوامل ، ومتصل بشخصيه المريض كلها .. ومن هنا نفهم سر استيائه من دورس الكلام وهو الذى كان يرشد النجوم إلى طرق الكلام ! .. ونفهم كيف دفعه اختيار الكتابة إلى ظلمات القنوط ، إذ لم تعد له وسيلة لإرشاد نجومه ، لا بالكلام ، ولا بالكتابة ، ولا بالإشارة !.. وكانت كبرياؤه أعتى من حبه للحياة ، فلم

يئسأ أن يعيش عاجزا ، مشلولا .. ولكن قوة العقل ومجادلة النفس ، أقنعته بأن ثمة أملا ، ولهذا أخذ فى التحسن .. بيد ان العقل إذا دخل فى صراع مع المشاعر ، فان الغلبة لا تلبث أن تتم للمشاعر !.. وهذا ما حدث يوم اعتزم الصوم : لقد أوحت له مشاعره بأن يصر على الصوم ، لتدفعه إلى أن ينصاع - دون وعى منه - للغريزة المدمرة التى كانت تنشط فى أعماقه .. وجاءت الصورة الذهنية التى رسمها له عجزه عن الكتابة، فأذكت نشاط تلك الغريزة ، وإذا بها تصل إلى التسلط على العقل نفسه فتقنعه بالانحياز إلى صفهـا .. إذ ما الداعى لإطالة حيـاة ترزح تحت وطأة العجز والمرض ؟.. ثم اليس من المسلم به ان كل حياة صائرة إلى الموت ؟

## الموت لا يأتى إلا إذا اشتهيته !

وهكذا الحال مع كل مريض : لا يواتيه الموت بغتة ، وإنما يجىء لأنه نهاية مشتهاة ، ولو لم يفطن العقل الواعى إلى هذا الاشتهاء !

فهل إذن فى وسعنا أن نصون الرغبة فى الحياة ونتشبث بها ؟.. إن خير طريقة لإطالة العمر هو الا نسعى لتقصيره .. وقد بدأنا ندرك اليوم أن الجراثيم والعوامل الطبيعيـة الخارجة عن ارادتنا ليست بالخطر الاكبر الذى يتهدد الحياة ، بل إن خط الدفاع الأول ضـد الموت هو صـحة مشـاعرنا وعواطفنا وانفعالاتنا .. فاذا نحن وجدنا ما يحفزنا على البقاء أحياء ، ووجدنا من يقول لنا فى أوج المرض : « ابق من أجلنا

.. لا غنى لنا عن وجودك » ، ما استسلمنا للموت .. ولو اننا عمدنا ـ إذا ما انتهينا من تحقيق هدف أو اتمام عمل ـ إلى خلق هدف جديد ، أو ابتكار عمل آخر ، لوجدنا ما نعيش من أجله ، فنتشبث بالحياة .. ولا بد لذلك من أمرين :

أن نحرص على سلامة صحة مشاعرنا حرصنا على سلامة صحة ابداننا ..

وأن نتعلم كيف ننمي طاقتنا وقوانا حتى تكتمل ..

وإذا كنا نعمــل حقا للحياة ، فليس من داع يدعونا لأن نخشى الموت !

THE WILL TO LIVE

BY

ARNOLD A. HUTSCHNECKER, M.D

# الرغبة فى الحياة

للعالم النفسانى الدكتور ارنولد هتشنكر

الأسباب النفسية .. للاصابة بالأمراض البدنية !

فى الجزء الأول من هذا الكتاب ، الذى قدمته لك فى العدد الماضى ، رأينا كيف تتنازع كلا منا غريزتان متعارضتان : غريزة البناء ، التى تلهب فينا الرغبة فى الحياة والإنتاج .. وغريزة الهدم ، التى تغرينا بالاستسلام لعوامل الفناء والموت !.. وبقدر سيطرة كل من هاتين الغريزتين علينا ، تكون استجابتنا للحياة .. او سعينا إلى الهلاك !

واليوم اقدم لك فيما يلى الجزء الثانى من الكتاب ، وهو يشرح مختلف مظاهر الغريزة الهدامة واساليبها فى الهدم .. ومن بين هذه المظاهر : الخوف والقلق الهدامين — لا الواقيين — والشعور بالإثم .. والعجز او النفور الجنسى عند الرجل .. والبرود الجنسى عند المراة .. و (( ادمان )) الحوادث والعمليات الجراحية .. والارهاق البدنى والعاطفى .. والافراط فى البدانة .. الخ .. الخ .

على ان استفادتك من هذا البحث وأمثاله ، تتوقف إلى حد كبير على نظرتك إليه وانت تطالعه : لا باعتباره مادة للتسلية وقتل الوقت ، وإنما باعتباره بحثا جديا يهىء لك انجع الوسائل للاستفادة من الحياة ، والوقاية من الأمراض ، والاستمتاع بالصحة .. الخ .

## اختفاء طبيب الأسرة

لمـاذا يختلف الأطبـاء فيما بينهم ، فلا تتفق كلمتهم على تشخيص علمى واحد لأى مرض ؟

.. كيف يتنقـل المـريض من طبيب إلى آخـر ، فيتلقى من احدهما تشخصيا وعلاجـا مغايرين لما يتلقى من الآخر ، مع أن الأعراض واحدة ؟

الواقع أن من الظلم الطعن فى كفاءة أى طبيب .. ثم أن هذا لا يؤدى إلى نتيجة تحل المشكلة .. بل أن الطبيب ليس أسوأ من المريض الذى يعانى من أعراض « وهمية » .. كل منهما ضحية .. وبينما يتألم المريض ، يتعرض الطبيب للحيرة ، والشعور بالخيبة ، بل لسوء السمعة !.. فلماذا ؟

إن الانقلاب الآلى ، الذى هيأ لنا المحركات لتقوم بما كانت تؤديه العضلات ، والذى وفر لنا الآلات الدقيقة لتعمل ما كانت تعمله الأيدى البارعة ، قد تغلغل فى جميع نواحى النشـاط الإنسانى ، بما فيها الطب .. فتحـول الطب من فن ، إلى علم دقيق ، منظم بقيود معينة ، لا سيما خلال القرن السابق للحرب العالمية الأولى ، الذى تميز بتقدم بعيد المـدى : ففيه اكتشف الطب البكتريا ، وجراثيم عشرات الأمراض .. وأخذت المشاهدات والتجارب — النظريـة والعمليـة — والبيانات العلمية ، تتزايد وتتراكم ، حتى أصبح الطبيب ازاءها قزما ، إذ ليس فى وسع إنسان — مهما بلغ علمه — أن يستوعب كل هذه المعرفة وأن يطبقها .. ومن ثم ظهر التخصص فى ميدان البحث ، ثم استطرد حتى شمل الناحية « العلمية » للطب ،

أى ممارسته .. وهكذا ، كانت الخطـوة المنطقية التالية : اختفاء « طبيب الأسرة » الذى يعالج جميع الأمراض .. الرجل الذى كان يعرف كل شىء عن حياة المريض ، وعمله ، وأسرته .. والذى ربما كان قد عنى به فى طفولته، ومراهقته ، واستطاع أن يكسب ثقته فعرف فكره كما عرف جسده !.. هذا الرجل راح ضحية تحول فن العلاج إلى ميدان التخصص ، وإلى مراعاة قواعد علمية وفنية محددة . كان طبيب الأسرة فى الماضى يعتمد على دقة ملاحظته ومعرفته بالمرضى وخبرته بأحوالهم ، ولكن الطبيب العلمى المتخصص أصبح الآن يعتمد على طائفة من الأجهزة والأدوات . لم يعد يرى فى المريض سوى المرض نفسه ، فهو يقتصر فى بحثه على العضو المريض ، كما تتركز العناية على الجزء البالى أو المكسور من آلة يراد اصلاحها !.. والأنكى من هذا ، أن العلم الحديث راح يحذره من السماح للعوامل الإنسانية ـ سواء من ناحيته أو ناحية المريض ـ بأن تؤثر فى الأسلوب العلمى الذى ينتهجه مع المريض . وأصبح على المريض أن يتنفس ، وأن يقول « آه » ، وأن يجلس ، وأن ينام ، دون أن يتكلم .. حتى لا يقطع على الطبيب حبل استغراقه فى البحث العلمى .. فاذا جاء أوان التشخيص ، تكلم الطبيب .. دون أن يستمع للمريض !.. فالطبيب يجلس الآن محوطا بالاحصاءات ، والرسوم البيانية ، وصور الأشعة ، والتحاليل الكيمياوية ، وتقارير الأخصائيين ، ليبين للمريض ـ المحروم من إيضاح شكواه ـ علته وطريقة الشفاء منها .. أو ليقول له إنه لا يعانى شيئا ، مهما كان الألم

الذى يشكو منه ! فهكذا تقول التحريات العلميـة ـ وليس للطبيب ، كما حذر اثناء الدراسـة والتدريب ، أن يدع مجالا للعنصر الإنسانى ، غير العلمى ، فى فحصه المرض !

## نجحت العملية .. ومات المريض !

ولقد استطاعت الجراحة أن تفوز بقصـب السـبق فى التقدم ، أكثر من باقى فروع التخصص .. وكان من اثر ذلك أن وجد الجراح حوله فرعا كاملا من علم الطب ، ومن الآلات والأجهزة والمواد الكيمياوية ، التى تتزايد وتنمو لتمكنه من أن يعمل كـ « مايسترو » ، يسير هذه الأجهزة والآلات بالإشارة ، ويوجهها بالإيماء !.. وجاء يوم على اهل أوربا كانوا يرون فيه العمليات الجراحية أنجع الطرق واقصرها نحو الشفاء ، حتى لقد انتشرت منـذ سنوات نكتة عن رجل نقش بالوشـم على بطنه : « لا تستأصلوا زائدتى الدوديـة .. فقد استؤصلت مرتين ! » .. وكانت النكتة للسخرية من الأطباء الذين كانوا يعزون أى مغص إلى التهاب الزائدة الدودية ، مهمـا اقسـم المريض بأنها استؤصلت من جوفه من قبل !

ومن حق المرء أن يرتـاب فى تقـدم الطب ، حين يرى أن الطبيب يركز كل اتجاهه فى الناحية الفنيـة حتى انه لا يرى من المريض سوى البقعة التى تجرى فيها العملية الجراحية ، فلا يعنى بسواها .. ولا بحياة المريض ذاتها !.. ومن النكات التى ذاعت فى هذا الصدد أن جراحا كبيرا سجل فى تقرير عن أحد مرضاه : « نجحت العملية .. ومات المريض » !

على أن التمرد على هذا الأسلوب الجامد لم يلبث أن اخذ

فى الظهور ، فبدأ الطب يتساءل : هل كان على حق حين فصل بين حالة الجسم وبين الحالة العقلية للمريض ؟.. وبين علم الطب ، وعلم الأعصاب ؟!.. وكان طب العقل والأعصاب عاجزا عن أن يجد أعراضا بدنية ملموسة للأمراض العقلية والعصبية ، سواء فى أنسجة المخ أو الأعصاب .. وفى الوقت الذى توطد فيه هذا العجز ، كان التحليل النفسى يسير قدما نحو النجاح .. فأثبت « بافلوف » بالتجارب أن وظائف الجسم تنبعث عن حوافز « نفسية » ! واتجه أطباء الاعصاب إلى البحث عن المسالك العصبية التى تتحول عن طريقها الأفكار ، من « فكرة » فى العقل إلى « حركة » بدنية !. ثم توصل « فرويد » إلى استكناه غوامض عالم « اللاشعور » فى النفس البشرية ..

ومن هنا بدأ يطرأ على التفكير الطبى لون من التغيير ، لا سيما فى أمراض النساء .. فان ما كشفه « فرويد » عن البواعث الجنسية ، اضطر أساطين الأطباء إلى امعان الفكر .. فكتب مدير المستشفى النسوى بجامعة « نوبينجن » بألمانيا يقول : « .. إن أمراض النساء عبارة عن صراع « نفسى » يستتر وراء أعراض خاصة بالأجهزة التناسلية جازت على الأطباء الذين لا يحفلون بغير القشور » !

وسمعت نفس الملاحظات المتمردة فى الفروع الأخرى من الطب ، وكانت السنوات التى توالت بين الحربين العالميتين زاخرة بالقلق والتردد.. فى الطب ، كما فى السياسة والاقتصاد .. وكان المرضى الذين لم يجدوا من يفهمهم ، أو الذين كانوا يسمون فى سخرية : مصابين « بالهستيريا » او بالتهاب

الأعصاب ، أو باختــلال العقــل ، مضطرين إلى أن يلوذوا بالسحرة والدجالين ! كانت الفترة مرحلة فقدان للايمان .. مرحلة جوع إلى الاعتقاد فى أى شىء !.. وظل الأطباء يضنون بالوقت والعطف على المرضى بـ « الاعصاب » ، متشبثين بمــا خلقه الطب العلمى من فــارق بين الأمراض البدنية والأمراض العقلية .. وبين اعتلال أعضاء الجسم واعتلال «الأعصاب» !

## الآلام النفسية تؤدى إلى عمليات جراحية !

ولكن علماء الاعصاب والنفس ظلوا فى طريقهم ، وعكفوا فى معاملهم على دراسة الظواهر البدنية للمشاعر والانفعالات: درسوا العلاقة بين الغضب وارتفاع ضــغط الــدم ، وبين الخوف وسرعة خفقان القلب ، وبين الرغبة فى الأكل وإفراز عصارات الهضم فى المعــدة .. الخ .. واتجــه البحث إلى محاولة تعرف صلة هذه الظواهر البدنية بالحالات النفسية .. فأجريت بحوث هائلة فى هذا الصدد فى العقدين الثانى والثالث من هذا القرن ، لم يتسرب منها إلى الطب العلاجى إلا القليل ، إلى زمن قريب .. ولقد كتب حجة ألمــانى فى أمراض النســاء فى سنة ١٩٢٩ يقول : « من المهم جداً الاعتراف بالآلام النفسية ــ أى المنبعثة عن عوامل نفسية ــ لأن معظم هذه الآلام ينتهى دون مبرر إلى عمليات جراحية كبرى !.. وكم من زائدة دودية راحت ضــحية ألم لا ضرر منه فى الجــزء السفلى الأيسر من الأمعاء ! ولقد عزيت يوما آلام الظهر عند النساء إلى « انتقال الرحم من موضعه » .. الخ .. ذلك لأن المريض الذى يعانى انفعالاً عاطفيا ، وآلاما بدنية ، من أجهل الناس بتعرف أسباب

أوجاعه .. وهو لا يتردد فى أن يتبع أى إنسان يبشره بمخرج من بؤسه ومن ثم لا يحجم عن أن يرقد على مائدة العمليات ، وأن يضحى بجزء من جسمه ، فى سبيل الخلاص !

وكم فى ملفات الأطباء من حالات انتهت إلى عمليات لم يكن لها من داع ! وقد كان بين مرضاى شابة فى السادسة والعشرين ، استؤصل الرحم وجزء من المبيضين من جسمها ، بعد حالة اجهاض وحالات نزيف انتابتها .. ومع ذلك ظلت تعانى نفس الأوجاع التى كانت تشكو منها ، إذ كان النزيف، والاضطرابات التى عانتها ناجمة عن صدمة « عاطفية » من جراء زواج فاشل أعقبه طلاق !

## الوهم يضاعف اعراض الأمراض !

ورغم تزايد المعرفة بالعلاقات بين الجسد والعقل ، فقد ظل بعض أساتذة الطب مصرين على عدم التسليم بها ! وكان الطبيب الذى يدرك أن أوجاع مريضه ناتجة عن اضطرابات نفسية وعاطفية ــ فيعالجه بدواء منوم ، وبالنصح والتوجيه ــ يعتبر « غير أمين » ، أو « جاهلا » بأصول العلم على الأقل !

على ان الأطباء فى أوربا لم يلبثوا أن راحوا يحاولون البحث عن منفذ يكفل لهم مراعاة الناحية العاطفية للمرضى ، دون أن يتقيدوا بها فى الوقت ذاته !.. وفى هذا الصدد علل أحد الأطباء اختلاف تقدير المرض بين الطبيب والمريض ، بأن المريض يغالى فى تجسيم المرض لنفسه ، فيؤدى هذا إلى مضاعفة الأعراض

التى تظهر للطبيب !.. ومن ثم اقترح أن يحاول الطبيب أن ينفذ إلى شخصية المريض ، وأن يحسب لها حسابا إلى جانب العضو المعتل .. وأن يحاول التأثير على عقل المريض إذا دعت الحاجة إلى ذلك .. فاللباقة ، والحيلة ، والدراية بالطبيعة الإنسانية ، والتعرف إلى مشاعر المريض ، تساعد كثيرا فى العلاج !

ويعلل الدكتور « فرانز الكسندر » — مدير معهد شيكاغو للتحليل النفسى — هذه الحقيقة بقوله : « إن أولى الحقائق التى نعرفها عن الحياة هى أن العقل يسيطر على الجسم ، برغم إهمال الطب وعلم الأحياء لشأنه . وهذه الحقيقة نراها باستمرار طوال حياتنا جميعا ، منذ لحظة استيقاظنا فى الصباح . إن حياتنا كلها تتألف من أداء حركات اختيارية تهدف إلى تحقيق أفكار ورغبات ، وإلى إشباع الحاجات المادية كالعطش والجوع .. الخ .. فالجسم آلة معقدة ، تقوم بأصعب وأدق أنواع النشاط ، تحت تأثير ظواهر نفسية كالأفكار والرغبات .. ونحن نعبر عن كل مشاعرنا بحركات جسدية : كالعبوس ، والبكاء ، والانبساط ، والضحك ، والخجل .. وكل المشاعر تكون مصحوبة بتغيرات بدنية : كالخوف إذ يرافقه اضطراب خفقان القلب ، والغضب الذى يصحبه ازدياد نشاط القلب وارتفاع ضغط الدم .. الخ .. فكل هذه الظواهر إيعازات من الأعصاب ، تنشأ بدورها عن انفعالات عاطفية معينة تتأتى — هى الأخرى — عن اتصالاتنا بغيرنا من الناس .. فأكثر الأمراض البدنية يسهل إدراك مبعثها تحت أضواء علم النفس .. » .

ومن هنا فقط ، نستطيع أن نقيس صورة صادقة لأسباب المرض ، ولابد فى سلوك هذا الطريق من أن يتعاون الطبيب والمريض معا ..

## مشاعرنا أصدق من مقاييس العلم والطب !

وقد علمنا فى الفصول السابقة أن الغريزة الهدامة « قوة » تكمن متأهبة فى العقل اللاواعى ، أو العقل الباطن .. حتى إذا تهيأ لها الجو — كأن أفرطنا فى التعب أو لصراع عاطفى أو انفعالات حية — نشطت وأخذت تهدد صحتنا !

ولكن .. كيف يستطيع الإنسان العادى أن يعرف نذر المؤامرة التى تدبر ضد صحته ؟

ما علامات الحرب الدائرة فى أعماقنا ؟

إن المرض لا يتسلل إلينا كاللص دون انذار .. وإذا كنا قد صرنا فى العصر الحديث لا نكاد نقرأ هذه النذر ، فلأن عقولنا قد اصطبغت بالصبغة الآلية ، ولم نعد نحفل بمشاعرنا الداخلية إذا ما أوحت الينا بوجود اعتلال أو اضطراب فى صحتنا ، اعتمادا على أن مقاييس الصحة والمرض — كميزان الحرارة ، أو مقياس ضغط الدم — لا تسجل هذه النذر .. فى حين أن هذه النذر بطبيعتها لا يمكن أن تسجل بمثل هذه المقاييس .. وخليق بنا أن نتعلم كيف نصغى أحيانا إلى الهواتف المنبعثة من عقلنا الباطن !

## الروح المعنوية العالية تقهر التعب !

والتعب هو من هذه النذر والهواتف !.. التعب الذى

لا نجد له مبررا ، ولا سببا عضويا ظاهرا .. فالتعب من العمل والجهد أمر مألوف .. ولكن التعب بدون سبب مفهوم هو الذى ينبغى أن يسترعى الاهتمام . والأمر الذى لا نفطن إليه عادة ، هو أن الرجل — أو المرأة — يستطيع أن يمضى فى العمل الشاق ، الجاد ، طويلا دون ما راحة ، ومع ذلك فانه لا يعانى من التعب أكثر من ذلك القدر الذى يكفى نوم ليلة لتبديده .. ولقد ذكر « ونستون تشرشل » فى ذكرياته عن الحرب الثانية إن المسئولين خشوا أثناء الغارات الجوية على لندن أن يؤدى عنت الحياة إلى تفشى الأوبئة ، إذ كان الناس لا يحظون من النوم إلا بالقليل ، فى حين كانوا يتكبدون الكثير من الجهد .. وكانوا يتكأكأون فى المخابىء كل ليلة ، ويعملون على اداء واجباتهم العملية والمنزلية فى ظروف محفوفة بمتاعب تفوق الوصف .. ومع ذلك فان صحة أهالى لندن خلال ذلك الشتاء القاسى كانت فوق المتوسط ، إذ أن قوة احتمال العناء والآلام لدى الناس العاديين — فى أية دولة — تغدو هائلة لا حد لها إذا ما هبت روحهم المعنوية متحفزة .. أو تحمسوا لعملهم !

والذين يشكون من التعب الحاد ، أو المزمن ، ليسوا فى الغالب ممن يمارسون أعمالا مرهقة !.. وكثيرا ما يلازمهم هذا التعب قبل أن يبداوا أى عمل ! وقد حاول الطب أن يحدد أعراض التعب ، ولكنه ألفى أن الأعراض — إذا وجدت — كثيرا ما لا تكون قاصرة على التعب وحده : فان انخفاض ضغط الدم ، والانيميا ، والهزال ، أعراض مشتركة لعدة أمراض وعلل .. كما أن هنا أعراضا أخرى لا يمكن قياسها بأجهزة الطبيب !

والواقع اننا لو نفذنا إلى ما وراء التعب ، لوجدنا حالة كامنة من القلق .. فالرجل الذى ينهمك فى عمله إلى درجة الانهاك ، يسير مدفوعا بقلق أو خوف خفى ، مبهم !.. كذلك هناك صنف من الناس تمنعهم « عزة النفس » والكرامة من الاعتراف بالتعب والقلق !.. انهم يجعلون من أنفسهم ربابنة يقظين لمراقبة سفنهم .. فهم يدفعون أنفسهم فى الحياة غير مشفقين ، حتى يهزمهم المرض .. وما شجاعتهم هذه سوى مكابرة لا تؤدى إلا إلى التلف ..

## الخوف الوهمى والامراض التى تنشأ عنه !

ولقد عرف « فرويد » القلق بأنه « خوف مكتوم فى داخل النفس » .. والخوف نذير بالخطر .. فالحيوان إذا ما واجه خطرا ، وقف لحظة مترددا : أحرب أم هرب ؟.. وفى هذه اللحظة التى يتعين عليه فيها أن يتخذ القرار الذى تتوقف عليه حياته أو موته .. فى هذه اللحظة ، يعانى شعورا بالخوف .. وهى حالة تصحبها تطورات « بدنية » ، اهمها سرعة دقات القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، وانسياب الرسائل والايعازات خلال الاعصاب ، وتسابقها إلى الغدد .. فاذا الجسد ينشط .. ويستعد !

والإنسان لا يحتاج إلى مواجهة خطر « قائم » بالفعل ، كي يشعر بالخوف .. فهو قد يخشى إعصارا يقرأ عن نذره ولا يزال على مسافة اميال عديدة منه .. وهو قد يخاف من مخدومه ، أو مدرسه ، أو يخشى فقدان عمله ، أو حلول يوم الامتحان ، أو اقتراب خطر الحرب .. الخ .. وما دامت



الخوف للوهمى والأمراض للتى تنشأ عنه !

الظروف الخارجية تعزز وجود الخطر ، بحيث تبرر الخوف ، فان الإنسان يظل يقظـا ، متأهبـا .. كالحيوان !.. فاذا ما زال الخوف ، استراح الجسد ، وعاد القلب والدم والضغط والغدد إلى حالتها العادية !

أما إذا لم يكن الخطر حقيقيا ، أى ليس له من وجود إلا فى خيال المعذب ، فان الخوف فى هذه الحالة لا يكون معقولا .. بل يكون مرضا ، مكبوتا ، مدمرا ، نسميه «القلق» .. فنعانى ألوانا مبهمة من عدم الارتياح ، والانزعاج العـام ، والغم ، والضغط ، والتوتر .. وهذه المشـاعر تؤدى إلى أعراض بدنية كارتفاع الضغط ، وسرعـة النبض ، دون ما سـبب عضوى ظاهر !

وتتباين أسباب القلق باختلاف الأشخاص ، وطوايا نفس كل منهم ، والبيئة التى ولد فيها ونضج ، والظروف التى لابست حياته .. وهذه الأسباب تكون عـادة متغلغـلة فى أعماق اللاشعور – العقل الباطن – وقد يرجع بعضها إلى متاعب فى الطفولة ، وعداوات قديمة ، أو شـعور بالنقص أو شـعور بالذنب .. الخ .

## أسباب الشعور بالإثم .. ونتائجه !

ومعظمنا يستطيع أن يقول فى غير مغالاة : « لقد بذلت كل ما فى طوقى لأكون ابنا صالحا ، وزوجا صالحا ، وأبا صالحا ، وعضوا صالحا فى المجتمع ، فلماذا أشعر بالذنب » ؟

والجوارب هو : الضمير .. ذلك الجزء من النفس الذى يقيم ن ذاته حكما بين النفس الواعية ، والنفس الباطنة ، المؤلفة ن حاجات ورغبات غريزية ، كما يقول « فرويد » ..

والمهم هنـا أن نذكر أن أسس الضمير يتم إرساؤهـا فى النفس منذ الطفولة ، وأن أحكامه ووزنه للحق والخطأ تقوم على أحكام وتقديرات صبيانية ، وأن الذنوب التى يؤنبنا عليها ضميرنا فى الكبر ليست ذنوبا إلا بالنسبة لتقديرات الطفل غير الناضج الفكر ولا المكتمل التجربة !.. وكيفما كانت أسـباب الشعور بالذنب ، فان الذنب يتطلب عقابا ، ومن ثم فان الفرد يظل يتوقع العقاب ، ويخشـاه .. وفى الوقت ذاته « يتوق إليه » ، ليكفر عن « جريمته » ويحرر نفسـه من الشـعور بالذنب !.. وكم لدينا من حالات عن مجرمين مختلى الاعصاب، ارتكبوا الجرائم عامدين كى يتلقوا القصاص !.. فان العقاب الذى يتلقونه عن الجريمة يكفر — فى شعورهم — إلى حد ما عن « الذنب » الكامن فى أعماقهم منذ الصغر !.. وفى الحالات المتطرفة نجد أن أولئك الذين يشعرون بأنه لم يعد فى وسعهم أن يحتملوا الشعور بالذنب ولا الخوف من العقاب ، لا يترددون فى الانتحار !

على ان الكثيرين منا يحملون عبء الشعور بالذنب فى بساطة .. حتى إذا ما تعرضوا يوما لضـغط العمل والحياة ، طفـا الشعور بالذنب إلى السطح فى صورة .. القلق !

وإذا كنا قد تحدثنا عن الشعور بالذنب ، فما ذلك إلا لانه أكثر المشاعر شيوعا .. بيد أن هنالك مشاعر أخرى تسبب

القلق : هب أن طفلا يتوق إلى الحب ، فلا يلقى من أبيه سوى الفتور ! مثل هذا الطفل يمضى فى الحياة ساعيا إلى الحب فى لهفة ، وفى نفسه اقتناع مرير بأنه لا يمكن أن يوفق فى هـذا السعى !.. وهذا الشعور يدفعه إلى أن يحدد لنفسه أهدافا سامية ، شبه مستحيلة ، لكى يثرى وينجح ويكون أهلا للحب .. ويتسلل الشعور بالعداء بينه وبين أولئك الذين يهفو إلى حبهم .. فلا يقوى على حبهم ، لأنه قانط من أن يحبوه !

ومن هـذا نرى أن القلق عرض خفى يكمن وراء معظم الأمراض والأوجاع : سواء كانت تعبا أو أرقا ، أو سوء هضم ، أو إمساك ، أو إسهال .. الخ .

## البدانة تنتج عن الاضطراب النفسى !

ومن المعروف أن كثيرا من العلل ينجم عن اضطرابات عاطفية .. وقائمة هذه العلل تنمو الآن باضطراد !.. فقد أصبح معروفا مثلا أن آلام الرأس تنجم عن أسباب «نفسية» ، كما تنجم أيضا عن أسباب بدنيـة .. وأن اضطرابات الحياة ذات تأثير فى التهابات المفاصل ، وفى القرح المعوية ، وفى آلام الأسنان .. الخ .

فلنلق نظرة على مقدمات بعض هذه العلل الكثيرة الانتشار :

لقد بات من الثابت الآن أن الإفراط فى السمنة من نتائج الاضطرابات النفسية والعاطفية !.. وأصبح الميل المطرد إلى تناول الطعام والحلوى بمغالاة ، يفسر على أنه من علامات عدم الاطمئنان ، وأنه دليل على انشغال البال والاضطراب

النفسى !.. ولما كان يجمل بنا الا ننتظر حتى نترهل بدانة ، لما تنطوى عليه البدانة من خطر على الصحة ، لذلك ينبغى أن نفطن إلى اضطراباتنا النفسية إذا ما وجدنا ان اوزاننا تزيد .. وكثيرا ما يؤكد الآخذون فى البدانة أنهم لا يفرطون فى الأكل .. وهذا صحيح ، لأن عجزهم عن مواجهة المشكلة الحقيقية التى تواجههم هو مصدر دائهم ، لا الإفراط فى الأكل .. وهم يتقبلون تفسير الطب لسمنتهم بأنها نتيجة اضطراب فى الغدد ، لأن فى هذا القبول خلاصا لهم من الاضطرار لمواجهة المشكلة الحقيقية !.. فى حين أن اضطراب الغدد ليس فى الواقع سوى أحد الأعراض المبكرة فى سلسلة الآثار التى تترتب على الاضطراب العاطفى !

وخليق بنا ان نعلم — فى هذا الصدد — أن المرء الذى يسرف فى التردد عند أنتقاء الوان الطعام ، لا يفعل ذلك لضعف معدته ، كما يخال ، وإنما لأن اضطراب مشاعره ونفسه يضعف مقدرته على الهضم ، ويوحى إليه بالتزام الحذر فى اختيار طعامه .. وقد يخال البعض أن هذا الحذر أشبه بصمام الأمن ، ولكن العلل التى تنجم عن اضطراب الهضم — مهما غالينا فى الحذر — كقرحة المعدة مثلا ، تجعلنا لا نرى فى ذلك الحذر أى أمن على الاطلاق !

## الأسباب النفسية للمشكلات الجنسية !

والمتاعب الجنسية — على تعدد مظاهرها — دليل آخر من أدلة نشاط الغريزة الهدامة .. ويقول « الدكتور كينزى »

صاحب الاحصائيات المشهورة أن عـدم التجـانس الجنسى ـ وهو من هـذه المتاعب ـ يسبب ثلاثة اربـاع حـالات الانفصال والطلاق بين الأزواج .

ومن أسباب عدم التجانس الجنسى فقدان القدرة الجنسية لدى الرجل ـ لفترة مؤقتة ، أو على الدوام ـ وهذا الفقدان ينتج فى بعض الأحيان عن اختلال عصبى أو نفسى .. ثم هناك الفتور الجنسى ، الذى يترتب على انشغال البال بمشكلات قاسية ، أو بمتاعب مالية ، أو هموم عائلة .. الخ .. فان الانشغال المفرط بالمشكلات العويصة قد يثير مخاوف جنسية كامنة فى أعماق النفس ، ويدفع بها إلى السطح .. وهـذه المخاوف قد تكون بدورها ناشئة منذ الصغر ، ثم تغلغلت فى اعماق نفس الشخص ـ كالخوف من الأمراض السرية ، أو الشعور بأن العلاقات الجنسية خارجة عن الأدب ! ـ بل أن مجرد الخوف من العجز الجنسى قد يشل القـوة الجنسية العادية عند صاحبها ، أو يشوه الاستمتاع بالعلاقات الجنسية .. وكيفما كان الأمر ، فالعجز الجنسى صورة من الصور التى تتخذها الغريزة الهدامة ..

ومن ناحية أخرى فان العوامل النفسـية هى وحدهـا المسئولة عن البرود الجنسى عنـد المرأة ـ أو « الاستجابة على كره » ـ وهذه العوامل النفسية شبيهة بتلك التى تخلق العجز عند الرجل ، ويضاف إليها خوف المرأة من الحمل .. ومن هنا نرى المرأة تستسلم أحيانا للرجل وهى تبرر عملهـا ـ دون أن تفطن ـ « بالتضحية » من أجل ارضائه !

والواقع أن معظم الاضطرابات الجسمية النسوية يمكن أن ترد إلى أصل عاطفى ونفسانى !

## ادمان « الحوادث » والعمليات الجراحية !

و « ادمان الحوادث » مظهر آخر من مظاهر الخوف والقلق الهدامين .. وقد كان أول من فطن إلى ذلك العالم النفسى الألمانى « مارب » منذ ربع قرن ، فقد لاحظ أن تعرض الإنسان للاصابة بالحوادث قد يصبح « عادة » ! وأن هناك من يعتاد الحوادث كما يعتاد غيره الاجرام !.. إذ يعتبر كلاهما ثائرا على المجتمع ، وإن كان المجرم يكسر القانون ، بينما الآخر يكسر ساقه أو ذراعه !.. وما أظن بين النساء من لا تذكر يوما لازمها فيه النحس أثناء وقوفها فى المطبخ ، بحيث كانت لا تكاد تمسك شيئا حتى يفلت من يدها ، ولا تكاد تتناول طبقا حتى ينزلق ويتحطم.. بل إن هذا النحس قد يمتد أحيانا إلى جسمها ، فتجرح يدها ، أو تحرق أصابعها .. الخ ..

ومن مظاهر الاضطراب النفسانى الهدام أيضا ، « ادمان » العمليات الجراحية ! ويعزو بعض علماء النفس ذلك إلى الشعور بذنب كامن فى العقل الباطن ، يجعل المريض يتوقع « العقاب » على ذلك الذنب المبهم ، فيعرض نفسه المرة تلو المرة لمبضع الجراح ، آملا أن يكفى ذلك للتكفير عن ذنبه ، كى تبقى له حياته !.. وفعلا ، تعقب الجراحة فترة ارتياح ، كما لو كان المريض قد قنع بهذا التكفير !

وأحيانا تكون الجراحة عملا ضروريـا لاراحة « نفس » المريض ، وكيفما كان الأمر ، فان الاصرار على اللجـوء إلى الجراحة ، مظهر لنشاط القوة الهدامة فى نفس الإنسان !

## الكهولة المبكرة !

وعلامات الاكتمال قبل الأوان ، نذر أخرى لنشاط الغريزة الهدامة .. فنحن لا نشيب بفعـل السـنين ، وإنمـا بفعل الأحداث ، والانفعالات العاطفية التى تصيبنا كنتيجة لها : فلقد يفلس الرجل ، فاذا به يستيقظ فى اليـوم التالى وقـد شاب شعره !.. بينما نجد سواه إذا أفلس يكافح فترة من الزمن ، ثم يهتدى إلى طريق جديدة يشق خلالها سبيله مرة أخرى !.. وقد تترك المحنة بضعة خطـوط على جبينه ، ولكنه بعـدم انصياعه لها يتغلب عليها وعلى الغريزة الهدامة فى نفسه ، فيجدد نشاطه وحيويته ..

والأرامل خير مثل لهذه الظاهرة : فمن النساء من إذا فقدت زوجها ، فقدت معه اهتمامها بالحياة ، وبدت عليهـا أمارات ذلك ، فذوت ، وذبلت ، ودب الشيب فى شعرها .. ومنهن من تكون كبيرة السن فعـلا ، ولكنهـا لا تلبث أن تنتـعش وتزدهر ، وكان موت زوجها قد أطلقها من الشيخوخة لتجدد حياتها !.. ومن ثم فجدير بنا إذا ما رأينا الشيخوخة تدب فى إنسان قبل الأوان ، أن نثق من أنه قد سئم النضال سريعا ، واستسلم لاغـراء الغريزة الهدامة ، أو غريزة القضاء على النفس !

وقد يكون الاكتهال المبكر أحيانا لونا من « الدفاع » ضد شيء لم تعد ثمة طاقة لاحتماله .. كما حدث لمريض لى ، جاءنى يوما محدودب الظهر ، مرتعش اليدين، فتبينت أنه برم بالحياة ، لأنه منى بالصمم منذ سنين .. والصمم فى بعض الأحيان قد لا يكون شاملا ، كاملا ، فكم من أناس ثقل سمعهم فباتوا لا يلتقطون ما يقال لهم صراخا ، فى حين أنهم قد يسمعون الهمسة الخافتة إذا كانت « عنهم » !.. ونحن نعتبر هذا الصمم أحيانا من قبيل المكر ، أو منفذا للتهرب من المسئوليات، أو وسيلة خبيثة لازعاج الأسرة !.. ولكن هذا لا يمنع من الاعتراف بأن الصمم — رغم هذا — قائم فعلا ، وأن المصاب به قد آثر أن يضحى بجزء من حواسه ، هو حاسة السمع ، خضوعا لايحاء الغريزة الهدامة التى تفعل فعلها فى كيانه !

ومن الملاحظ أيضا ، أن بعض الفلاحات اللاتى يعملن فى الحقول لقاء أجر زهيد ، يصبن بانكماش بشرة الوجه وتغضنها قبل الأوان — وإن لم يقلل هذا من قواهن البدنية — وهذا مثال آخر للاكتهال المبكر ، فهؤلاء النسوة قد يئسن من الكسب فى مضمار الأنوثة ، فارتضين حياة العمل التى لا تتطلب جمالا ، وإنما تتطلب قوة !

والواقع أن اكتهال قسمات المرء يتوقف على تعبيرات وجهه ، لأنها انعكاس لما يدور فى نفسه ، وهى مقياس انفعالاته ، وعواطفه ، وأدق نواحى حياته الخاصة ..

## رب ضارة نافعة !

ومن المظاهر الأخرى لنشاط الغريزة الهدامة اصابات يمكن

ان نعتبرها « مهنية » — أى لها علاقة بمهنـــة الشخص — كاصابة الطالب أو الكاتب بالعجـز عن الكتابة !.. ويحاول بعض الأطباء أن يعزوا مثل هذه الاصابات إلى سبب بدنى ، كضعف عضلات اليد أو أعصابها ، أو نحـــول الأصابع .. ولكن « القلق » قد يكون السبب الحقيقى والعامل الأول فى هذا المجال !.. وحياة ذوى المهن والفنانين حافلة بمثل هذه الأمثلة التى توحى بالاتجاه إلى القضاء على النفس ! ومع ذلك فقد تكون لهذا الاتجاه الهدام نهاية مجيدة .. فلقد قضى صمم بيتهوفن على كل فرصة لديه ليكون مغنيا أو عازفا ، فركز همه فى تأليف الألحان .. وهكذا أخـــرج أروع « السيمفونيات » التى خلدته !

وبرغم ذلك تبقى الحقيقة الواقعة ، وهى ان هنالك امارات تنذر بالهدم والوبال : فالمغنى الذى يصاب بالحشرجة قبـــل حفلة كبيرة هامة ، والمدرس الذى يصاب بالتهاب الحنجرة ، و « المايسترو » الذى تلتهب اعصاب ذراعه !.. كلهم أمثلة لما قد يترتب على ما ينتاب المرء أحيانا من شك فى نفسه .. فاذا تكرر العجز ، لم يعد مجرد شك طارىء ، وإنما قد يكون نذيرا بصراع نفسانى ترجح فيه الكفة الهدامة !

وقد يظهر القلق أحيانا فى شكل خوف لا مبرر له ولا سبب ، كما يحدث للشخص الذى يستيقظ فى الليل وهو واثق من أنه سمع حركة مريبة ، فيحمل سلاحا ويطوف بأرجاء البيت وهو ينصت إلى وقع أقدام يخال أنه يسمعها .. ثم لا يلبث أن يتبين أنها ليست سوى صوت خفقان قلبه !

والخوف الداخلى — أو القلق — يظهر فى صورة نزوات ومخاوف عديدة الأشكال : فهناك « الاكروفوبيا » أو الخوف من المرتفعات ، « والكلاوستروفوبيا » أو الخوف من الأماكن المغلقة ، و « الأجورافوبيا » أو الخوف من الأماكن المكشوفة ، و « الاستروفوبيا » أو الخوف من الرعد والبرق ، و « الدروموفوبيا » أو الخوف من اجتياز الشوارع ، و « الساينوفوبيا » أو الخوف من الكلاب .. وهكذا . والخوف الحقيقى فى هذه الحالات دليل على اضطراب داخلى عميق .. فنحن إذ نضطر إلى الكشف عن القلق الداخلى الذى يراودنا ، نعمد إلى تركيزه على أسباب تافهة !

## فى حياتنا « فترات » و « فصول » خطرة !

ومما يساعدنا على تعرف الأمارات الخطرة التى تسبق المرض ، أن ندرك أن هناك « فترات خطرة » فى الحياة ، و « فصولا خطرة » فى السنة !. وتقل فرص السلامة من هذه الفترات بالنسبة للمضطربين ، عنها بالنسبة للمطمئنين .. وقد يجتاز المرء عشرات السنين دون ما صعوبة ، طالما كانت البيئة والظروف مواتية ، فلا يكشف عن شىء مما يدور فى أعماقه .. ولكنه يضطر فى الازمات والضائقات إلى اللجوء إلى مدخراته من القوى البدنية والعاطفية ، فاذا كان قد استنفدها فى صراع داخلى مستمر فى أطواء نفسه ، فانه يتبين فجاة انعدام قواه .. وهذا هو سر الانهيار عند وقوع الحوادث المحزنة أو النكبات ، وسر الامراض العديدة التى

تتزايد فى أوقات الحرب ، أو فى فترات تكييف النفس للتمشى مع ظروف الحياة بعد الحرب ..

والواقع أن مشكلة « التكييف » وتهيئة النفس للتمشى مع الظروف والملابسات ، مشكلة مستمرة ، لأن الإنسان فى نمو مستمر .. وقد يشتد أوار الكفاح من أجل التكيف فى بعض مراحل العمر ، كفترة المراهقة ، إذ يفاجأ الشـــاب بتغيرات وتطورات فى جسمه وشخصيته ، فضلا عن اشتداد شعوره بالرغبة فى الاستقلال ، واستيقاظ شهواته الجنسية .. وهو فوق هذا مطالب بأن يواجه ، للمرة الأولى ، أعباء ومسئوليات جديدة ، كعضو فى عالم البالغين .. فلا تلبث أن تجابهه مشكلة اختيار المهنة ، ثم اختيار الزوجـــة ، وما إلى ذلك من الآف المطالب المترتبة على النضوج .. ثم يجد نفسه فى حاجة إلى التكيف مع الأوضاع الجديدة فى العمل والزواج .. الخ .

ومن هنا تكون فترة المراهقة والسنوات التى تليهـــا حتى الخامسة والعشرين من أعمارنا ، حافلة بالآلام والاضطرابات العاطفية ، وبالقلق ، والحيرة ، والخـــوف .. وفى هـــذه السنوات يتعرض المرء لأمراض خاصـــة ، كالسل والحمى الروماتزمية ..

ومن المراحل الأخرى المحفوفة بالخطر فى أعمارنا ، سن الخامسة والثلاثين ، إذ يراها معظمنا ــ سواء فطنوا لذلك أو لم يفطنوا ــ نقطة الوسط فى أعمارنا ، فننزعج إذ نشعر أن نصف العمر قد ولى ولما نحقق أهدافنا وغاياتنا !.. ويزداد الانزعاج والاضطرابات كلما مر الزمن ، فان معظم النـــاس

ئالون أن لا أمل لهم فى بلوغ غاياتهم إذا هم لم يبلغوها فعلا ، سن الخمسين ، فاذا كان نصف العمر قد ولى ولما يحققوا ميئا يذكر ، تولاهم القنوط .. ومن ثم تكون هذه المرحلة مافلة بالازمات العصبية والانهيار !

كذلك تختلف حالتنا النفسية تبعا لفصول السنة .. وقد ان الفبروفيسور « هيلباخ » — أستاذ الطب بجامعة رانكفروت الذى أصبح عميدا لجامعة ( بادن ) — أول من طن ، منذ ربع القرن ، إلى أن ثمة علاقات بين تغير الفصول بين الزيادة المفاجئة فى حالات الحمل ، والجرائم الجنسية ، حوادث الانتحار ، والاختلال العقلى ، التى تحدث بين خطى لعرض ٣٥ ، ٦٠ فى المدة بين أول أبريل وآخر يونيو .. وفى لمنطقة المقابلة — تحت خط الاستواء — بين أول اكتوبر وآخر يسمبر من كل عام .. ذلك أن تجدد الخلايا الأساسية يبلغ روة نشاطه فى الربيع ، ومن ثم نلاحظ ازدياد النشاط لغريزى والجسدى لدى الإنسان العادى ، كما نلاحظ رتفاع نسبة الإصابة بمرض الغدة الدرقية الذى ينتج من فراطها فى النشاط .. اما فى الخريف فيحدث العكس ، إذ أن كتهال الأشياء — كتساقط أوراق الشجر وذبول النبات — ؤثر عادة على حالتنا الطبيعية دون أن نفطن .. فاذا الغريزة لهدامة تنشط للعمل ، وإذا العلل تتفشى فى الخريف !

على أن العلاقة بين الظواهر التى تنتاب الطبيعة ، التطورات التى تلم بالإنسان ، ميدان واسع لا يزال فى ن حاجة إلى رواد يكشفون أسراره ..!

## مسلكنا فى وقت الشدة ، والأمراض التى تنشأ عنه !

والأمراض التى تصيبنا قد تبدو ولا رابط بينها ، فى حين أن ثمة نظاما يشملها .. فالطبيعة لا تعرف الفوضى ، وما قد يبدو للناس فيها من مظاهر الفوضى إنما مرجعه إلى نقص ادراكهم لحقائقها !.. مثال ذلك أن العلماء — من نفسانيين وأطباء — تبينوا أن الإنسان يعمد فى أوقات الشدة إلى أحد مسلكين : إما أن يتلقى الضائقات فى عدوان ، كالحيوان إذ يتحفز إزاء عدوه .. وإما أن يتهرب ويتحول إلى طفل ينشد العون والحماية ممن هم أقوى منه !.. وفى اى المسلكين قد تعترضه عقبة خارجية ، أو عقبة منبعثة من اطواء نفسه .. ففى المسلك الأول تكون العقبة المنبعثة من نفسه هى .. الخوف .. الخوف من الفشل ، أو من العقاب .. اما فى المسلك الثانى، فقد تعترضه كرامته وكبرياؤه ، أو شعوره بالذنب ..

وفى الحالين ، يشير كل من المسلكين سلسلة من الحركات فى الجسم تنتج عنها نتائج مختلفة : فاذا قامت عقبة فى طريقه إلى التصرف العدائى ، فان هذا قد يؤدى به إلى مجموعة من الأمراض ، منها مرض القلب ، وارتفاع ضغط الدم ، واختلالات الدورة الدموية ، والروماتيزم المفصلى ، ومرض السكر ، أما إذا اعترضته عقبة فى المسلك الثانى ، فانه قد يتعرض لأمراض اخرى ، منها حالات الشعور بالتعب ، واضطرابات الهضم ، ومختلف الأمراض المعوية ، والقرح ، وأمراض الحساسية ، وأمراض المسالك التنفسية ..

ومن ثم نرى فى الزيجات غير الموفقة أمثلة لتوزيع هـذه الأمراض : فقد تكون الزوجة نشيطة ، مليئة بالحيوية وقوة الشخصية ، بينما يكون الزوج خجولا ، منكمشا .. فاذا ما اعترضت حياتهما المشكلات ، دب الصداع إلى الزوجة أو عانت من الروماتيزم المفصلى ، وأخذ الزوج يشكو من متاعب معوية .. أو من نزلة شعبية .. فاذا انفصلا ، تلاشت الأمراض ، بزوال المشكلات والخلافات التى سببتها لهما !

ذلك لأن لدينا فى الجسم ثلاثة أجهزة عصبية : الجهاز الرئيسى الذى يخضع لتوجيه الإرادة الواعية .. والجهاز السطحى ، الخاص بأعضاء الحس .. والجهاز الذاتى المختص بالنشاط الداخلى ، فهو يوجه العضلات الدقيقة ، المتصلة بالأوعية الدموية ، وتصل فروعه إلى كل خلية فى الجسم .. وهذا الجهاز — وهو الذى يعنينا من الثلاثة — لا يأتمر بالإرادة الواعية ، وإنما هو يعمل من تلقاء نفسه مستوحيا انفعالاتنا العاطفية .. وهو يتألف من فرعين لابد من أن يعملا فى تناسق وانسجام لكى نظل معافين : أحدهما ، الجهاز السمبتاوى — أو الحافز — وهو الذى يحفز ويستفز .. والآخر ، الجهاز الباراسمبتاوى — أو المدافع — الذى يمنع ويصد ويكبح ..

والجهاز المدافع يسير فى مجرى لا يحيد عنه ، فهو يمد الطعام ، ويختزن السكر ، ويحمى الجسم ضد البرد عن طريق اتصاله بالأوعية الدموية .. وهو الذى يجعلك تسعل إذا وجدت فى غرفة يثقل الدخان هواءها .. أما الجهاز الحافز

فهو المسيطر فى أوقات السلام ، وهو الذى يعمل فى حالات الطوارىء .. فاذا دخل لص دارك ، حمل هـذا الجهـاز الانذار إلى الأعضاء لتنشط للدفاع : فاذا الـدم يتدافع إلى الرئتين والعضلات ، والمخ يحمل إليها مزيدا من الطاقة لتنطلق للعمل .. ويرتفع ضغط الدم .. وتخرج المواد الكربوهيدراتية من مخازنها للتحول إلى وقود .. وتنشط غدد القتال لتصب عصاراتها المهيجة فى الدم .. وهكذا يغدو الجسم متأهبـا للحرب .. أو للهرب !

ولما كان كل من هذين الجهازين يعمل على نقيض الآخر ، لذلك فان استتباب السيطرة لاحدهمـا يتوقف على الحالة العاطفية .. والمسيطر منهما يحدد حالة الجسم : فاذا كانت الغلبة للجهاز المدافع ، مال الجسم إلى الخمول .. إلى الراحة بعد الأكل ، والنوم بعـد العمل ، والتحفظ والتأهب لمطالب العيش .. أما الجهاز الحافز فيدفع إلى العمل ، والحشـد ، والإنتاج ، وانفاق المدخرات والموارد ..

ومن هنا نرى فى الشخص الواحد معـالم شخصيتين ، ودلائل اتجاهين رئيسيين فى الحياة .. ففى الشخص المتزن، المتماسك ، يعمل الجهازان فى تناسق وانسجام ويكون لكل منهمـا من السيطرة بقدر ما يتطلب الموقف .. أما إذا كان الفرد فى تناقض عاطفى ، فان الانسـجام والتعـاون بين الجهازين يضطربان ..

## نوعان من التصرف إزاء الطوارىء !

ولنفرض أن لصا ولج دار « العمة مارتا » و «العم هنرى»

.. فان العمة النشـيطة المتحفزة ، التى يسـتأثر الجهـاز العصبى الحافز عندها بالسيطرة ، تقفز من فراشها فتقبض على أى سلاح تجده ، وتبادر إلى لقـاء اللص .. أما « العم هنرى » — الذى يستأثر الجهـاز السـلبى المدافع لديـه بالسيطرة — فيـرفع الغطـاء إلى رأسـه .. وينكمش فى الفراش !

ولكن هب ان المشكلة ليست بهـذه البساطة .. ليست مشكلة لص ، وإنما مشكلة عاطفية معقدة .. هب أن العمة مارتا مضطرة إلى أن تواجه يوما بعد يوم حقيقة زواجها من رجل خجول ، متردد ، جبان .. وهب أن العم هنرى مضطر إلى أن يواجه على مر السنين عجزه عن أن يفوز بنجاح باهر ، وأن يحفظ قدره كرجل فى نظر زوجته !.. إذ ذاك نجد العمة مارتا بحكم اضطرارها إلى مواجهة مواقف الحياة فى تحفز ، تكون فى حالة استعداد مستمر للعمل ، ولكنها لا تستطيع ان تعمل ، لأن مبادئها الخلقية تمنعها من أن تهجر زوجها .. كما انها لا تقوى على احتماله على ما هو عليـه ، ولكن جهودها لإنكاء روحه تفشل لعجزه عن التغير .. ومن هنـا تمتلىء نفسها بالكثير مما تضطر إلى كبته لأنه من غير اللائق أن تبديه ، فاذا ما اشتد ضغط المكبوت ، واسـتفحل توتر أعصابها ، شعرت بصداع ودوار عنيفين .. أو قد يؤدى مضيها فى الحياة وهى فى حالة تحفز وتأهب مستمرين ، إلى تكرار ارتفاع ضغط الدم بدرجة قد تفضى إلى إصابتها فى إحدى النوبات بالشلل

.. أو بالسكر .. أو قد يسبب لها التوتر العصبى المزمن أمراضا أخرى كالروماتيزم المفصلى ..

أما العم هنرى ، فيعيش وهو يتوق — دون أن يفطن — إلى الانسحاب من الصراع ، وإلى أن يجد من يعوله ويرعاه كما لو كان طفلا .. وهو قد يظفر بشىء من الراحة والحماية فى شخصية زوجته القوية ، ولكن على حساب كرامته كرجل، مما يمضه ويعذبه .. مثل هذا الشخص الهياب المتخاذل يصاب بعسر الهضم واضطراباته ، لأنه يغدو أشبه بالطفل ، والطفل فى باكورة طفولته يمارس الراحة والحماية على انهما متصلتان بالغذاء — فان الجوع أول شىء يقض راحته .. والأكل أول مبعث للراحة ! — ومن هنا يغدو العم هنرى كالطفل ، يتلمس الخلاص من المتاعب بالأكل .. ومن ثم يكون الجهاز الهضمى عنده هو هدف الغريزة الهدامة والمنفذ الذى تمارس عن طريقه مهمتها ! على أن هذا التقسيم لا يحول دون أن يكون من الناس من يجمع بين التحفز والتقاعس .. فيستجيب جسمه لحوافز القتال ، بينما يئن الطفل القابع فى أعماقه ، ينشد الحماية ..

**« الارهاق » مصدر أمراض العصر الحاضر !**

و « الارهاق » هو الاصطلاح الذى يستخدمه الطب لكل الحالات الداخلية والخارجية ، العاطفية والبدنية ، التى يتعرض لها الجسم من فرط الاجهاد .. وقد وصف الأستاذ هانز سيلى — من جامعة مونتريال — ثلاثة من الأمراض التى تصيب الجسد من تأثير الحياة الحديثة التى طابعها الارهاق

والتوتر .. وهذه الأمراض هى : إفراط الغـدة الدرقيـة فى النشاط ، والقرحة التى تصيب الجزء من الامعاء المعـروف باسم « الاثنى عشر » ، وارتفاع ضغط الدم .. ويضيف الطب إلى هذه الأمراض قائمة أخرى منها : الهزال ، وأمراض القلب والأوعية الدموية .. ويرى « سـيلى » أن كل حالة تسـبب ارهاقا أو توترا ــ بدنيـا أو عاطفيا ــ تؤدى إلى أحـد تلك الأمراض ..

ومن ثم فالأمر فى أيدينا .. ولن يكون للأدوية الحديثة أى نفع ، ما لم تتوفر لدينا « الرغبة فى الحياة » .. وخير سبيل لتوفرها ، التمشى الصادق مع الظروف التى نعانيها ، والتكيف تبعا لها .. وبذلك نضمن الصحة والسلام ..

ولقد عرفت سيدة عالية الثقـافة ، تزوجت وعاشت مع زوجها فى جبال « الانديز » بأمريكا الجنوبية .. وبعد سنوات قلائل عاد بها زوجها إلى نيويورك وقد ارتفع ضغط الدم عندها إلى ما فوق المائتين ، وصارت تعانى آلاما فى عنقها وصدغيها ، وحشرجة فى حلقها ، وأصيبت بضعف فى ابصار عينيهـا .. ولما كانت صديقة لى ، فقد استبقيتها عندى للعشـاء ، فلم تنقض ساعتان حتى كانت قد ارتدت شابة ، مليئة بالحيوية والمرح .. وكان التطور عجيبا .. ولاحظت انها خلال الحديث كررت مرارا : « لم أكن أطيق النظر إلى الجبال القائمة أمامى كسور السجن » !

وأجريت لها عملية بسيطة فى العينين .. وعندما استردت صحتها وآن لها أن تعود إلى الجبال ، ارتفع ضغط دمهـا من

جديد !.. ولم ينقض عـام حتى عادت ثانية إلى نيويورك مصابة بانفصال فى شبكة العين ..وأجريت لها عملية أخرى لم يقدر لها النجاح .. ولكن ، ما ان بدأ زوجها يفكر جديا فى أن يهجر أمريكا الجنوبية ، حتى بدأت تتحسن رويدا ، وأخذت عينها تسير نحو الشفاء .. إذ لم تعد بها حاجة إلى أن تحجب ابصارها !

## نحن نختار موعد الامراض التى تصيبنا !

ومن الأمثلة الدالة على أننا نختار موعد المرض ، أن رجلا قويا ، محترما ، أصيب بنزيف داخلى وهو يحتفل مع زوجته وأصدقائهما باليوبيل الذهبى لزواجهمـا .. ودل التشخيص على وجود تورم فى « البروستاتا » والمثانة .. وبسؤال هذا الرجل اعترف لى بأن زوجته كانت ذات غريزة جنسية باردة ، مما اضطره فى شبابه إلى أن يتخذ لنفسـه عشيقة .. وقـد اكتشفت زوجته ذلك ، فكانت لا تفتأ تلومه وتؤنبه ، حتى إذا ما اقتصر عليها ، وأصبح بحاجة إليها ـ إذ تقدمت به السن ـ راحت تسف فى تعذيبه بهذه الذكرى .. فأخذ الشعور بالذنب يستفحل فى نفسه حتى أثر على بعض أعضائه ذات العلاقة بالجنس .. فلما كانت ليلة اليوبيل الذهبى ، اشتد عليه الأثر .. وقد عولج بالهرمونات فشفى ، وظل سـبع سنوات فى احسن حال ، إلى أن ماتت زوجته ، فاذا الشـعور بالذنب ينشط فى نفسه فجأة .. وعاوده التورم الذى اثبت الفحص انه تورم خبيث .. وقدر للغريزة الهدامة أن تنتصر !

بل إن المرء يتسبب — دون أن يفطن — فى إصابة نفسه بأى مرض معد !.. وأذكر أن رجلين تصيدا إحدى نساء الشارع ، وكان أحدهما جريئا ، بينما كان الآخر خجولا ، حييا .. وبعد أن استمتعا بها بزمن ، ظهرت آثار من مرض تناسلى قبيح على الرجل الخجول !.. ويقول « كارل مينتجر » — وهو من أفذاذ علماء ولاية كنســاس بأمريكا — أن مشـــاهدته تؤكد له أن الأمراض السريــة تكتسب أحيــانا « لأن المريض يجتــذب العدوى ، لا باهماله فحسب ، بل بحيائه الذى يضعف مقاومة أنسجة جسمه للمرض » !

ولكن ، إلى اى حد يبلغ اضرار الغريزة الهدامة على إهلاك النفس ؟

## القرح المعوية تنشأ عن العلل النفسية !

جاءنى يوما رجل مسن يشكو من قرحة فى الجزء من الأمعاء المسمى بالاثنى عشر . وتبين أنه خلو من أيــة غاية أو هدف يحفزه على الرغبة فى أن يكون بصحة جيدة ليعمل على تحقيقه .. وعرفت أنه قضى أربعين عاما يشكو من المرض ، وقــد اعتاد أن يلقى مواساة ومجاملات من زملائه ، وأن يجد رعاية واهتماما من أسرته .. فكان شفاؤه من القرحة معناه أن يفقد هذه المكانة التى يستمتع بها ، والرعاية التى يلقاها !.. ومن ثم كان وجود القرحة مبعثا للامتيازات التى كان ينعم بها فى الحياة !

وهذا صحيح ، وكثيرا ما يمكن الوصول إلى شفاء مريض من القرحة بالوسائل الطبية ، ولكن .. كثيرا أيضـــا ما ترتد

القرحة ثانية ، لأن المريض لم يبذل جهدا صادقا فى مغالبتها ، لحاجته إلى الحب ، أو إلى اجتذاب رعاية الغير واهتمامهم !

وافتقاد الحب فى بيئة الفرد أو فى محيط الأسرة كثيرا ما يكون سببا فى الإصابة بالقرح .. بل إن إهمال ربة البيت لشئون بيتها ، وفتور رعايتها لزوجها وابنها قد يصيب الاثنين بالقرحة !.. ولقد قام طبيب سويدى فى سنة ١٩٥٠ بدراسة حال ١٠٨ من المرضى بالقرحة ، فاذا الفحص النفسى يكشف عن أن ٥٤ منهم وجدوا مصابين بخلل عقلى حاد ، و٢٩ مصابين بخلل عقلى مزمن ، و ٢٢ مصابين بعلل نفسية أخرى .. ولم يكن عدد الخالين من العلل النفسية يزيد على ٣ ..!

## « الحساسية » .. هذا المرض العجيب !

ونستطيع أن ندرج أمراض « الحساسية » بين الأمراض التى تدل على الرغبة غير المكتملة فى اهلاك النفس !.. ويرجع التفكير فى أن هذه الأمراض بالذات تنشأ عن انفعالات عاطفية ، إلى أول عهد الإنسانية بالطب .. ومع ذلك فقد أدرج الربو ، وتهيجات البشرة — كالارتيكاريا — والمرض الجلدى « الاكزيما » ، حوالى سنة ١٩١٥ ، فى قائمة أطلق عليها اسم ( مجموعة الأمراض « الغريبة » ، وابتكرت لها أدوية تعالجها .. ولكنا اليوم بدأنا نتجه اتجاها جديدا فى فهمها ، ووجدت أمارات تدل على ما كان معروفا أيام «ابقراط» من أن لها علاقة بأحوال الحياة التى ترهق أعصاب المرء أو تجعلها فى توتر .. إذ وجد أن تهيج البشرة مرتبط ارتباطا

وثيقا باضطرابات عاطفية من نوع خاص ، هى الاضطرابات التى يعانيها المرء فى مواقف يشعر فيها بالاستياء والغيظ لأنه ضحية معاملة ظالمة لا سبيل له إلى تغييرهـا !.. كمـا أن للانفعالات الجنسية المبلبلة أثـرا فى ذلك .. وكم من حالات للربو نجمت عن انفعالات عاطفية منيت بالخيبة !.. ومن ثم نرى اننا ، حتى فى هذه الأمراض الغريبة نختار مرضنا : ففى حالة الاستياء والغيظ نختـار التهيج الجـلدى .. وفى حالة الحاجة إلى العاطفة نختار الربو !.. ويصف علمـاء النفس أزمات الربو بأنها صرخات صبيانية تطلب النجدة !

## ضيق التنفس والالتهاب الرئوى !

وأمراض التنفس من مظاهر نشاط الغريزة الهدامة ! وقـد استطعنا أن نكتشف أدوية لشفائها ، قبل أن نكتشف حقيقة أسبابها .. فالواقع أن هذه الأسباب نفسية : فأنت مثلا حين تسعل فى غرفة مثقل هواؤها بالدخان ، إنما تعبر عن احتجاج مكبوت فى نفسك ضد هذا الجو !.. ولقد حضرت من عهد غير بعيد إحدى جلسات الجمعية العامة للأمم المتحدة ، واستمعت إلى خطاب لأحد المندوبين يدافع عن موقف بلاده فى قضية كانت كل الوقائع تؤكد أنها خاسرة .. وكان المعروف عن الرجـل أنه خطيب مصقع ، ومتحدث لبق ، ولكنه فى تلك الجلسة كان لا يكاد يمضى فى خطابه حتى يصاب بنوبة من السعال ! .. وعللت ذلك بأنه ولا بد قد أصيب ببرد ، ولكننى لم أجده يسعل اطلاقا فى بقية الجلسة ، بعد أن انتهى من خطابه المحرج !

وقد اثبتت المشاهدات فى حياة رجال السياسة ، والممثلين، والمطربين . أنهم يصابون بالالتهابات الرئوية إذا شعروا بأنهم مقدمون على مواقف حرجة .. فالمرء فى ساعات الذعر الطارىء ، العابر، يصاب بالنزلات الرئوية .. وغالبا ما لا تكون هناك مقدمات – من برد أو خلافه – تنذر بهذه النزلات .. وهذا مما يؤكد أنها تترتب على انفعالات عاطفية !


THE WILL TO LIVE
BY
ARNOLD A. HUTSCHNECKER, M.D.
"الرغبة فى الحياة"
كل الطرق تؤدى الى :
الصحة!
للطبيب والعالم النفسانى : ارنولد هتشنيكر

« كتابى » يتابع موكب العلم عن كثب !

زار مصر فى الشهر الماضى عالمان كبيران من علماء الصحة العقلية فى العالم ، هما الدكتور فرانك فريمونت سميث ، والدكتور جون ريز ، خلال جولة يقومان بها فى الشرقين الأقصى والأوسط . وقد القى اولهما محاضرة فى كلية الطب عن الاتجاه الحديث فى الطب البدنى والنفسى .. فكان مما قاله بالحرف الواحد ـ نقلا عن « أهرام » ه فبراير ـ « ان الطبيب إنما ينبغى ان يعالج « المريض » لا « المرض » فحسب ، فان مشكلات الشخص وانفعالاته تؤثر فى حالته الصحية . ومن ثم وجب على الطبيب ان يعالج هذه المشكلات والانفعالات ، وهو يعالج المرض » .. ثم ضرب العالم الكبير بعض الأمثلة من أمراض تنطوى على جانب انفعالى ، فضلا عن الجانب العضوى ، فذكر ضغط الدم ، وقرحة المعدة ، والربو .. وقال إن هذا الجانب الانفعالى يكون له اثر فى درجة المرض وفى مدته .. الخ » .

وإن كتابى ليزهو بأنه قد افرد جانبا كبيرا من صفحاته ـ منذ اول يناير الماضى ـ للمساهمة فى نشر هذه النظرية الحديثة ، قبل أن يشرع العالمان الكبيران فى القيام بجولتهما للتبشير بها ، كما لابد لاحظ كل من

**تتبع من القـراء تلخيصـا للجزئين الأولين من كتاب « الرغبة فى الحياة » فى العددين الماضيين .. واليوم ، ونحن بسبيل تقديم الجزء الثالث من الكتاب فيما يلى ، يسرنا أن ننوه بهذا السبق ، لا على سبيل المن به على القارىء ، وإنما توكيدا لأهمية الكتاب الذى نلخصه .. واعترافا بجميل القراء الأعزاء الذين يحفزنا تشجيعهم المتواصل على التفانى فى التنقيب لهم عن أنفع الكتب والمؤلفات .**

---

## القلب .. بين معناه المـادى ، ومعناه المعنوى !

إذا كان التنفس دليل حياة الجسد ، فالقلب رمز لحيـاة النفس ، فنحن « نهب » قلوبنا إذا احببنا !.. ومما يذكر عن « توسكانينى » الموسيقى ذى الطباع الثائرة ، الذى يسكب من قلبه فى موسيقاه ، أن الأخصائى الذى فحص قلبه حين بلغ الثمانين من عمـره ، قال له : « إن قلبـك فـذ فى قـوته يا مايسترو .. » .

فأجاب توسكانينى : « لا عجب .. فأنا لا استعمله قط » !

ونحن نقول من قبيل المجاز ، إن فلانا مات « كسير القلب » .. وكنا نعتبر هذا مجرد تلاعب بالألفاظ ، ولكن الرأى الذى بدأ اليوم يسود ، هو أن من الناس من يموت « كسير القلب » بالفعل ، أى يموت من فرط الحزن والأسى !.. وفى هذا يقول الدكتور « فرانز جرودل » أخصائى القلب ــ فى بحث نشره

منذ عهد قريب : « أن الصلة الوثيقة بين النفس والبدن لا تبدو واضحة قدر ظهورها فى الجهاز الذى ينظم الدورة الدموية ، ففى الانفعالات السارة تزداد سرعة الدورة ، وفى الانفعالات المكدرة ، تخفف سرعتها ، ويبطىء نبض القلب ! » .. وإذا كان القلب يستجيب لعواطف متناقضة ـ كالحب والكراهية ـ فلا عجب فى أن يغدو فى بعض الأحيان هدفا لعواطف هدامة قوية ، إلى جانب العواطف « البناءة » المنتجة !

زارتنى مرة مريضة ـ أرملة فى التاسعة والستين من عمرها كانت تعيش إلى عهد قريب وحيدة ، فوق مصنع انشأته بجدها لتربى من دخله خمسة أولاد ! ـ وكانت تظن انها تعانى مرضا فى القلب ، إذ كانت ضعيفة ، تعانى دوارا وارتخاء وضيق صدر ، وتشكو من سوء الهضم وارتباك المعدة وارتفاع ضغط الدم .. ولكن الفحص لم يسفر عن شىء من العوارض البدنية لمرض القلب .. وسمعتها تقول انها فى صراع مع المدينة بأسرها ، إذ كانت النية تتجه إلى إزالة مصنعها لتوسيع الطريق التى يقع على حافتها .. فضلا عن أن أحوال المصنع فى انهيار .. الخ .

ودعيت بعد عامين لزيارتها مرة ثانية ، فوجدتها تبكى وتخال أنها موشكة على الموت .. فهى تشعر بأوجاع فى قلبها ، وضيق فى تنفسها .. وكان المصنع قد أزيل من مكانه ، ومات أحد أولادها فى نوبة قلبية !.. وتبينت أن قلبها قد تضخم ، وأن ضغط الدم مرتفع بدرجة مفزعة .. وما كانت الأدوية لتجدى شيئا لولا أن الرغبة فى الحياة عاودتها ، إذ ما لبث أبناؤها أن شيدوا المصنع من جديد فى موقع آخر ..

## غرام الشيوخ .. وبال عليهم !

وتأتى أولى نوبات القلب عادة ، بعد صدمة عاطفية — كموت عزيز ، أو خوف طاغ — على أن هذه لا تكون فى الواقع سوى أسباب عرضية ، لسنا ندرى اية انفعالات عاطفية سابقة قد مهدت لها فى كل حالة من حالات الإصابة بها .. فمثلا دعيت مرة لعيادة رجل فى الثالثة والخمسين من عمره ، سليم الجسد ، ولكنه أصيب بنوبة تعذر عليه معها التنفس ، وأخذ العرق يتفصد من جسمه .. وأخبرنى بأنه أصيب بأول نوبة مشابهة قبل ذلك بيومين . وكان مريضا متمردا ، أصر على معارضة الكثير من تعليماتى فى اليومين التاليين ، متشبثا بأن لا علاقة لمرضه بالقلب ، وما هو إلا نتيجة ارتباك الهضم ..

على أننى لحسن الحظ عرفت سر تمرده هذا : كان رجل أعمال ناجحا ، أعزب ، أحب منذ ثلاث سنوات ولكن أخاه الأكبر — وكان يحترمه كل الاحترام — عارض زواجه من حبيبته ، فحاول مرتين أن ينسى حبه ، ولكنه فشل .. ولم يعد يكترث لحياته .. لم تعد لديه « رغبة فى الحياة » !

واستطعت اقناع أخيه بحقيقة الموقف، فوافق علىالزواج ، وحدثت المعجزة ، فلم تعاود المريض نوبات قلبية بعد ذلك !

ولقد ذكرنا من قبل أن فى حياة المرء « فترات خطرة » ، منها سن الخمسين — لا سيما عند النساء — ومع ذلك فان معظم الذين يصابون بأمراض القلب فى هذه السن هم من الرجال ،



غرام الشيوخ .. وبال عليهم !

لا سيما الذين نالوا قدرا من النجاح غير قليل ، ونالوه بفضل جهودهم وكفاحهم .. فهؤلاء فى الواقع لا يعـانون الأزمـات القلبية نتيجة لكفاحهم من أجل منصب أو مال ، وإنما — فى الغالب — من أجل مسائل عاطفية !.. فكثيرا ما نجد رجلا فى الخمسين من عمره يقع فى هوى فتاة فى زهرة العمر .. فاذا أصيب مثل هذا الرجل بمرض فى القلب ، فما ذلك إلا لأن غرامه يملؤه قلقا ، إذ هو لا يعـرف هوادة فى اقبـاله على فتاته ، خشية أن تتحول عنه ، فضـلا عن أنه يظل فى خشية من أن لا يستطيع ارضاءها ..!

وهنا حالات أخرى مبعثها الصدود الجنسى من الزوجـة — لو من قبيل الاشفاق على الزوج المسن — فان الزوج فى هذه الحال يفسر الصد على أنه مظهر لفقدانه آخر فرص الحب .. ومن ثم يكره الحياة بلا حب !

وكثيرا ما يقال لنا إن النوبات القلبية تأتى بـلا انذار .. ولكنا — أيضا — كثيرا ما نجد أن من يصاب بنوبة قلبية مفاجئة ، غالبا ما يكون قد أعد وصية ، أو قام باجراء يشتم منه أنه قد توقع اقتراب أجله !.. والواقع ان توقع الموت ليس دليـلا على أننا مشرفون على الموت فعـلا ، ولكنه ينم عن أن ثمـة « جدالا » ناشبا فى أعمق اغوار نفوسنا مع غريزتنا الهدامة ، ومن ثم فنحن ندبر الإجراءات التى يترتب عليها مصير ما نهتم به من مسئوليات .. على أن هذا الجدال الحامى قد ينتهى إلى قرار حاسم يبعث فينا شجاعة جديدة .. والفارق بين أولئك الذين يقررون — دون أن يفطنوا — التشبث بالحياة ، وأولئك

الذين يستسلمون — دون أن يفطنوا أيضا — للموت ، هو وجود « رغبة فى الحياة » عند الفريق الأول !.. فمريض القلب « الميئوس منه » ، يكون فى الواقع بلا هدف يرغبه فى البقاء ..

وليس لدى الطب تعليل شاف لسر تعرض الرجال للنوبات القلبية أكثر من النساء .. وقد يكون اختلاف أدوار الفريقين فى الحياة هو السبب ، إذ لا يزال الرجل — برغم ازدياد المساواة بين الجنسين — مضطرا إلى أن يثبت رجولته بالنجاح واحراز الفوز فى الحياة ، كما لا تزال المرأة تحتفظ لنفسها بفرصة التراجع والرضى بأن تكون « امرأة » قبل أى شيء آخر.!

وهكذا نرى أن الدنيا تتطلب من الرجل أن يكون مقداما ، « مكافحا » فى علاقته بها .. يقابل التنافس بتنافس مثله ، والعدوان بالعدوان !.. فاذا اشتدت قسوة الصراع فوق طاقته ، أو وجد المعركة لا تستحق ما يبذله فيها ، بحث عن مخرج .. ومن ثم ينقلب المسلك المكافح الذى يتخذه المرء إزاء الدنيا ، إلى اتجاه هدام ، يصيب أثره الأعضاء التى كانت تشترك فى الانفعالات العاطفية فى الصراع الأول .. وقد سبق أن شرحنا كيف يختار المرء داءه ، فالداء يختلف باختلاف الشخص .. فهناك من يصيبه الاجهاد بالسكر ، وهناك من يصاب بنوبة قلبية !.. ويتلو أمراض القلب فى كثرة الإصابة بها ، « الروماتيزم » ، وهو الآخر لا يزال لغزا غامضا بالنسبة للأطباء ، ولكنا على الأضواء السابقة نستطيع أن نجلو غوامضه بدوره ..

و « الغيظ » ، من الانفعـالات العاطفيـة التى تظهـر انعكاسـاتها فى أعراض أمراض بدنية ! وقد تكفى صفعة ، أو لفظ سباب يطلقه المغيظ ، للتنفيس عن غيظه .. فان الغيظ « المكتوم » هو الذى يتطور إلى أمراض بدنيـة خطيرة .. وكذلك الكراهية ، والخوف ، والشعور بالذنب ، تفسر كثيرا من الأمراض التى تصيب الإنسان !

## اللجوء إلى المرض فرارا من الحرج !

وهناك أوقات « نحتاج » فيها إلى المرض ، إذ يكون فى هذه الحال بمثابة استراحة من الصراع ، نستجم خلالها ونستجمع قوانا ، أو نعيد النظـر فى موقفنا ، أو نستكمل اسـتعدادنا ونضوجنا !.. وفى هذه الأحوال لا يكون المرض هـزيمة ، إذ ليس من الضرورى أن تكون الغريزة الهدامة هدامة على طول الخط ، ولا ينبغى ان ننظر إلى الغريزتين ، الهدامة والانشائية ، كغريمتين فى صراع دائم ، وتضارب ، بل انهما تعملان معا فى أنسجام — فى حالة الصحة السليمة — لتمكيننا من أن ننجـز خير ما فى طوقنا انجازه .. فاذا حـدث تضارب بين رغباتنا الصادرة عن غرائزنا الكامنة ، وبين النواهى والأوامر التى يمليها الوعى والضمير ، ومطالب المجتمع .. فهنا قد ينشـأ المرض ، الذى يأتى فى موعد مناسب ليحفظ على المرء كرامته ويجنبه الخزى !

وفى كثير من المناسبات ، يكون المرض مخرجا لا غنى عنه للدبلوماسيين والساسة الذين على خلاف مع رؤسائهم .. إذ

نرى من الوزراء من يستقيل لمرضه ـــ والمرض كثيرا ما يكون حقيقيا فى هذه الأحوال ! ـــ كما نرى من المؤتمرات ما يؤجـل لانحراف صحة أحد الأعضاء .. ومن وراء ستار مرض الوزير يأتى وزير جديد ، ويعلن سـياسة جـديدة ، وتعود عجلة الحكومة إلى استئناف سيرها ..

والإنسان قد يتعرض من آن إلى آخر لمشكلات يصادفها فى معاملاته ويستعصى حلها ، فيتعذر عليه إيجاد الانسـجام بين الظروف الخارجية ، وبين الحاجة أو الرغبـة الصادرة عن الغرائز الكامنة فى أعماقنا .. أو هو قد يصادف عنادا من هذه الغرائز يتعذر معـه تحقيق التكيف الذى يسـتلزمه الموقف الخارجى .. ومن هنا ينشأ المرض ، إذ تخف الغريزة الهدامة لنجدة الإنسان !

وتحضرنى فى هذه المناسبة قصة ممثلة لامعة ، أصيبت أثناء التجارب التى كانت تجـرى قبـل افتتاح الموسـم المسرحى بالتهاب مفاجىء فى الزائدة الدودية .. وكانت يومئـذ فى أوج مجدها ، تحظى بالتقدير العام .. وأجريت لها عملية ناجحة ، وانهالت عليها مظاهر العطف .. وكان الكل آسفين لإلغـاء المسرحية التى كانوا يتوقعون أن تبلغ فيها قمة نجاحها .. أما هى فكانت تحمد فى سرها للعملية الجراحية أن انقذتها ، فقد تبينت فى التجارب الأخيرة أن الدور الذى اضـطلعت به فى المسرحية الجديدة لم يكن يلائمها على الاطلاق .. ولم يكن ثمة متسع مع الوقت للبحث عن مسرحية جديدة .. كما كان المضى فى العمل على افتتاح الموسم بهذه المسرحية يعنى الفشل المؤكد

لها !.. وكادت الممثلة تجن ، حتى لقد تمنت لو تصاب بحادث يقضى عليها .. وأخذ جزعها يشتد كلما اقترب موعد الافتتاح .. حتى انقذتها « الزائدة الدودية » !

وكثيرا ما يتسنى للمرء المسوق بمطامع سواه أن ينقذ نفسه بإجراءات يتخذها دون أن يفطن .. فالابن الذى يكلف نفسه أكثر مما يطيق لارضاء أبويه ، أو الزوج الذى يكافح كى يصل إلى ما وصلت إليه زوجته من نجاح ، قد يحتاج إلى المرض أحيانا كوسيلة للدفاع عن نفسه !.. ومن هذا ما حدث لأحد مرضاى ، وهو فتى فى السادسة عشرة من عمره ، كانت أمه لا تفتأ تفخر بذكائه وقواه العقلية ، ولا تكف عن حفزه على مضاعفة جهوده .. وكان قبيل الامتحان الكبير فى كل عام ، يقع فريسة مرض من الأمراض .. ومع أنه كان يخرج من الامتحان فى مقدمة الناجحين ، إلا أنه ظل ينظر إلى الامتحان كمحك لمقدرته ، فيتولاه القلق من الا يقدر له أن يصل إلى ما ترجو له أمه الوصول إليه .. فالمرض فى هذه الحال درء يقيه الالحاح المستمر من أمه ، وفرصة يهدىء خلالها من حدة اندفاعه ، وينسق ما يحتشد فى رأسه من معلومات .. أو يتعلل بها لتبرير تخلفه عن الأولوية المطلقة !

## النصب والاحتيال .. حتى فى العواطف !

وإليك قصة غرام تلعب فيها الغريزة الهدامة دور الحليف الخفى : فلقد أرسلت لى ارملة شابة جميلة صديقا لها كى افحصه وأقرر ما إذا كان قد تعرض قبل ثلاثة أسابيع لنوبة

قلبية « حقيقية » ؟.. وعرفت المريض حين رأيته ، إذ ك
يلازم السيدة أثناء ترددها على عيادتى . وكان شابا
الثلاثين من عمره . طويلا ، عريضا .. وقد أصابته النو
حين كان يقود سيارة ، فنقل إلى مستشفى ، حيث عولج ثلا
أسابيع . وثبت من الفحص الذى أجريته أن كل آثار النو
قد تلاشت ، وليس ثمة ما يخشى منه على قلبه .. وكان الد
الذى قدر لى أن اكتشفه فى صدد علاقة الأرملة بذلك الشاب
أن زوجها الأول كان قد مات بداء القلب ، فلما أحبها هـ
الشاب وأعيته الحيل لاقناعها بالزواج ، خف المرض لمساعد
.. فاذا بالنوبة تصيبه ، وتذكرها بما أصاب زوجها الأول
فخشيت أن تكون سببا فى موت رجل آخر .. وقبلت الزواج
ـ على انها لم تلبث ان أحست ، بعد عام ، بأن ما جرى ك
نوعا من « النصب والاحتيال » العاطفى ، فلم تتردد فى طل
الطلاق منه !

والذى يهمنا من الأمر هنا ، ان الغريزة المدمرة كانت
« حليفا » للعاشق الشاب فى « النصب والاحتيال
العاطفى !. . ومن المألوف ـ الذى تؤكده ملاحظات الأطباء
أن الطفل السقيم المعلول ، قد يستحيل إذا ما كبر إلى إنسـ
قوى موفور الصحة !.. وقد نجد لذلك تعليلا من الناحيـ
الطبية ، هو أنه يصاب بحصانات من الأمراض التى انتابته
طفولته .. بيد أن ثمة تعليلا آخر ، هو انه يحاول ان يتغلـ
على تأثير البداية السيئة فى حياته ، كما ان التوهم ان عمـ
قصير ، يذكى فيه الرغبة فى الاستمتاع من الحياة بأقص
ما يسعه ، ومن هنا يعنى بنفسه ، ويدخر جهوده ليركزها عل

الأهداف التى يريد أن يبلغها قبل أن يحين أجله .. وهو يكافح فى اتجاه انشائى ، ليجعل لعمره القصير من القيمة ما لا يقل عما للعمر العادى ، فاذا كل نجاح يحوزه يضاعف من قدرته على مغالبة الضعف !

ثم إن المرض قد يحدث أحيانا فى الجسم ما يحدثه العـلاج بالهزات المفتعلة ، كالأنسولين أو الكهرباء .. وكذلك كثيرا ما تكون فترة النقاهة فرصة للمريض كى يدبر أموره ، ويتخـذ قراراته ، ويرسم طريقا جديدة لحيـاته ، غير الطريق التى التمس الفرار منها بالمرض دون أن يفطن ..

## « حلفاء » ضـد المرض !

أذكر لأحد اسـاتذتى قولا كان دائما يردده : « كثيرا ما أخطىء فى التشـخيص ، ولكننى ابدا لا اخطىء فى العلاج ! » .. ووراء قوله هذا معان كبيرة : فلقد توفرت الآن الأدوية الفعالة التى تقضى على أعراض الكثـير من الأمـراض ، وعلى جراثيمها وميكروباتها ، ولكنا لم نوجه بعد هجماتنا إلى « الظـروف » والأحوال التى جعلت المريض يتأثر بتلك الجراثيم ويعجز عن مقاومتها ! ذلك لأن الصراع ضد المرض ينبغى ألا يقتصر على الطبيب وحده ، بل لابد من قيام التعـاون ازاءه بين الطبيب والمريض .. إذ لا يكفى أن يذهب الثانى إلى الأول ويقول له : « اشفنى ! » ، وإنما يجب أن يحاول جاهدا أن يفهم سر مرضه .. وليس لنا ان نتوقع أن يفعل هذا وحـده ، أو لتوه ، بل يجب أن يتلقى من معونة علم الطب ما يهيىء له راحة الجسم

والعقل أولا ، قبل أن يطلب إليه المساهمة فى الدفاع عن نفسه ضد المرض ..

كانت بين مريضاتى سيدة أنيقة ، رشيقة ، جميلة ، فى الأربعين من عمرها – وإن كانت خفتها وحيويتها تضفيان عليها شبابا خالدا ، يجعلها تبدو فى الثلاثين ! – وكانت مثالا للأمريكية الحديثة التى تجمع بين البيت والعمل فى كفاءة ، ولكن يبدو أن هذا التوفيق ذاته يعرض قلب المرأة لمطالب كثيرة : فكرية وعاطفية ، فتظل دائما فى صراع !.. فقد عانت مريضتنا هذه أولا من إفراط فى نشاط الغدة الدرقية ، انتهى بها إلى عملية جراحية .. وإلى اختتام زواجها الأول بالطلاق .. ثم انصرفت إلى العمل .. ولم تلبث أن تزوجت للمرة الثانية ، فاذا مرضها يتخذ اتجاها آخر : فبينما كان افراط الغدة الدرقية من مظاهر المسلك التحفزى العدوانى ، السابق ، إذا بها ترتد الآن إلى المسلك « المتخاذل » ، فكانت حين زارتنى تشكو من آلام فى البطن ، ومن الشعور بالتعب .. وكلها أعراض تنم عن أنها كانت تصبو إلى الحب ، والحماية ، والتخلص من المسئولية !.. ولكنها فى الوقت ذاته كانت تشكو من صداع مزمن ، وهذا من أعراض الغضب المكبوت .. أى المسلك المتحفز !.. فما سر هذا التناقض ؟

سره أن المرأة فى عصرنا تتحمل من المسئوليات – سواء باختيارها أو بحكم الضرورة – أكثر مما يكفى للشخص الواحد ، فلا تلبث أن تتمرد على هذا العبء ، ولكنها فى الوقت ذاته – ودون أن تعى – تمضى فى أداء التزاماتها .. وهذا

التضارب يؤدى بها إلى المرض .. ولكنها ، ككل النساء ، تكره المرض .. أو — كما عبرت مريضتى — « لا تجد وقتا لديها للمرض » ! ومن هنا لا يكون المرض مهربا من المسئولية ، بل يكون عاملا طارئا للاخلال بجدول نشاطها الملىء بالأعباء !..
وهكذا تجد نفسها أمام حلقة مفرغة : من التضارب ( بين الاعباء وبين الاستمرار فى تحملها ) ، إلى المرض ، ثم إلى اشتداد الصراع ، بسبب المشكلات الجديدة التى ترتبت على المرض .. الخ .. وواجب الطبيب هو ان ينفذ خلال هذه الحلقة المفرغة ، بالقول والعمل .. فيعمل من جهة على كسب ثقة المريض ، ويستعين بالأدوية من الجهة الأخرى على مغالبة آلامه ، ثم « يستدرجه » إلى الاشتراك فى مكافحة المرض ..!

ذلك لأنه مهما كانت وسائل الطبيب العلمية ، فانها لا تمكنه الا من معرفة أعراض المرض ، وآثاره الجسدية .. أما سبب المرض ومبعثه فلا يعرفه سوى المريض .. وحتى إذا لم يفطن إليه المريض أو يكشفه ، فانه يستطيع أن يساعد الطبيب على معرفته ، بالافضاء إليه بظروفه .. وبالحوادث التى صادفته ، والانفعالات العاطفية التى أثارتها هذه الظروف والأحداث ..

وقد تكون هذه الناحية داخلة فى اختصاص الطبيب النفسى ، ولكن هذا لا يكون إلا فى الحالات العويصة والحادة .. أما فيما عدا هذه الحالات ، فاعتقد — من تجاربى — أن فى وسع الطبيب إذا وجد تجاوبا وتعاونا من مريضه ، أن يساعده على تفهم مرضه وسببه ، وعلى الاشتراك فى علاج نفسه ..

على أن مهمة الطبيب فى النفاذ خلال حلقة المرض المفرغة .

ليست دائما سهلة .. بيد أن كل عناء فيها كفيل بأن يجد الجزاء فى النهاية ، لأن الطبيب إذا ما توفر له ادراك الانفعالات التى انبعث منها سبب المرض ، إلى جانب ما يتسلح به من معرفة عملية ، يغدو أقدر وأكفأ على توفير العلاج الناجع ، الشافى ..

وهناك صنف من المرضى ، صعب المراس ، يشعر بالنفور من الطبيب والطب ، فهو لا يلجأ اليهما إلا كارها ، مكرها .. وهو فى هـــذه الحال ، يقبل على الطبيب وكأنه مقبـــل على عدو !.. وخليق بالطبيب هنا أن يتشبث بالحلم وطول الأناة ، وأن يستخدم فنه العلمى أولا فى تخفيف آلام المريض ، وبذلك يمهد الطريق إلى كسب ثقته كخطوة تالية .. ذلك لأنه كمـــا يسيطر العقل على الجسم ، نجد أن هذا يؤثر على ذاك !

## الأب .. سر مرض الابن !

والخوف عقبة أخرى ينبغى على الطبيب ان يزيلها قبل أن يكتسب المريض إلى صفه ويتحالف معه ضد المرض .. ذلك لأن الخوف قوة تحيـــل التوعك إلى مرض ، وتحيـــل الألم المحتمل ، إلى ألم لا يطاق .. فهو أيضـــا من الأعراض التى يجب على الطبيب أن يبادر إلى علاجهـــا ــ تماما كالأعراض الجسدية للمرض ــ إذ أنه من مظاهر النشاط الهدام ، ولكنه فى كثير من الأحيان يكون مكبوتا ، مختفيا وراء ستار من الهدوء والرزانة .. ومن هنا تنشأ صعوبة مهمة الطبيب فى علاجه !

ومن الكلمات الخطيرة التى تجـــرى على الســـنة كثير من الأطباء ، دون أن يدركوا النتائج التى قد تترتب عليها ، كلمة

« مستعص » ، أو « لا شفاء منه » .. ذلك لأن هذه الكلمة تبعث اليأس فى المريض ، فتساعد على نشاط رغبته فى القضاء على نفسه !.. فى حين أن الطبيب لو استعان بشىء من الحكمة وطول البال ، لاستطاع أن يتبين أن السر فى اخفاق أسباب العلاج العلمى بالأدوية والمستحضرات والأجهزة ، إنما يرجع إلى أن الرغبة فى القضاء على النفس كانت لدى المريض من البداية ، وأن لا سبيل لنجاح أى علاج ما لم تتم مغالبتها والقضاء عليها !

إن المريض الذى يبدى النفور والعداء ، يعانى من روح متحفزة عدوانية ، بثتها فيه محاولاته أن يهيىء نفسه لمجابهة الصعوبات التى يتورط فيها ، وإن لم تنجح هذه المحاولات .. أما المريض الوادع ، المستكين ، فيعانى من روح متخاذلة ، أى أنه لا يبذل قط اية محاولة ليكيف نفسه وفقا لظروفه ، وإنما هو يبحث عن شخص يلوذ به وينشد الحماية لديه ، كالطفل إذ يأوى إلى والديه فى الملمات !.. ومثل هذا الشخص لا يكون عوناً للطبيب ــ كما توحى المظاهر ــ بل يكون عالة عليه ، إذ أنه يطمع فى أن يعمل الطبيب كل شىء وحده ، فلا يتحالف معه ضد المرض ..

والواقع أن إسراف الآباء فى العناية بأبنائهم ، وفى تولى شئونهم عنهم ، كثيرا ما يكون سببا فى أمراض الأبناء !.. واذكر أن كان بين مرضاى يوما مريض مسن يشكو من قرحة معوية ، وذات يوم جاءنى ابنه ــ وكان فى التاسعة والعشرين من عمره ــ يشكو من حموضة فى جوفه .. وتبينت من حديثه

أنه كان يعانى الربو منذ طفولته ، لم يبارحه إلا فيما بين الثالثة عشرة والحادية والعشرين من عمره .. وكان سعيدا فى حياته الزوجية والعملية ، ولكنه كان دائم الانشغال بأبيه ، الذى كانت حياة الأسرة كلها ترتبط به وتعتمد عليه .. وكان من أول ما عنيت به أن « الربو » من الأمراض التى تنشأ عن التبعية ، أعنى عن اعتماد المرء على سواه ، وعدم استقلاله بعواطفه وشئونه .. ولقد درج الأطباء على الاعتقاد بأن الربو المزمن داء لا شفاء منه ، ولكننى حرصت فى علاجى لمريضى على أن اجعله يلمس أن علاقته الوثيقة بأبيه ، تكمن وراء دائه .. وأن قلقه البالغ بشأن مرض ابيه ، ليس سوى مظهر لحاجته إلى الاعتماد على ذلك الأب الذى كان مرضه يشغله عن أن يوفر له المساعدة الكاملة التى كان يطمع فيها منذ صغره .. فلما بلغ مرحلة المراهقة ، بثت انفعالاتها فيه شعورا بالقوة ، والثقة فى نفسه ، فاستطاع أن يستقل مؤقتا عن شخصية أبيه .. ولكنه حين تجاوز العشرين ، وهبط إلى ميدان العمل ، صادف اعباء وصعابا حيرته ، فاذا به يرتد إلى ما كان فيه من قبل من رغبة فى الاعتماد على غيره .. فعاوده الربو منذ تلك السن !

ومذ تبين المريض هذا ، بدأت صحته فى التحسن فعلا ، حتى تغلب على الربو وتخلص منه نهائيا !

## يرفض « الاستياء » من حياته .. ليحتفظ بصحته !

ننتقل الآن إلى الأمراض « العصبية » .. وقد يقال إن من السخف أن نقسم الأمراض إلى عصبية وغير عصبية ، ما دامت

جميعا تشترك فى أن لها أصـــلا من الانفعالات العاطفية .. ولكن الواقع أن من الأمراض ما ينبعث « مباشرة » عن أزمات عاطفية .. وأول ما ينبغى على الطبيب فى هـــذه الحال ، أن يفحص المريض فحصا دقيقا ، ليستطيع أن يؤكد له أن ليس به أى مرض عضوى ، وبذلك يهدىء من مخاوفه .. ثم يعمل بعد ذلك على استخدام الأساليب الطبيـــة فى عـــلاج أعراض المرض .. ويلى ذلك ، فهم مبعث المرض ، وهذا عنصر ضرورى للشفاء .. وقد دلتنى تجـــاربى على أن المريض يستطيع أن يتفهم داءه ، لو أنه عرف الطريق التى تؤدى بالارهاق العاطفى إلى الظهور فى شكل أعراض جسدية ..

اننا حين نطعم الجسم بمصل الدفتريا مثلا ، إنما نساعده على أن ينشىء لنفسه حصانة ضد المرض .. وكذلك المريض الذى يعرف أن أساس مرضه يرجع إلى انفعال عاطفى معين إزاء موقف من المواقف التى تعرض له فى حياته ، لا يلبث أن يبنى لنفسه حصانة ضد هذا الانفعال العاطفى .. وهذا جزء رئيسى من تكييف الجسد والعقل للموقف .. ولقد رايت رجلا « يرفض » أن يستاء من حماته ، لأنه أدرك قبل كل شىء أن استياءه العاطفى قد يؤدى إلى آلام جســدية ، ومن ثم بنى استحكاماته و « تحصيناته » العقلية ضد هذا الموقف وضـــد استجابته العاطفية له !

على أنه قبل أن يبلغ أى امرىء هذا الوضع ، يجب أولا أن يطمئن إلى أنه لم يولد وبه ضعف يحكم عليه بالمرض ، أو أن جسده مصاب بضرر يجب معه أن يتقبل المرض كمصير محتوم

.. وثانيا يجب أن يدرك أن المرض ليس نذير حظ تعس ، بل انه هو الذى يجلب المرض لنفسه ، وهو الذى يستطيع أن يتفاداه !.. والخلاصة ، ان مرض الجسم يجب أن يعتبر إشارة إلى نشوب كفاح فى سبيل التكيف مع ظروف المعيشة ..

## بداية الطريق .. إلى الصحة

والآن وقد أنقذنا المريض ، فهل نتركه ؟.. بل يجب أن نطمئن على سلامته واستقراره ، إذ لا يكفى أن يشفيه الطبيب من القرحة ، أو الربو ، أو النوبة القلبية ، لأنه إذا لم يكن هو ذاته قد ادرك الدافع الداخلى الذى القى به فى أحضان المرض، فان هذا المرض لن يلبث أن يعاوده ، فتكون وطأته فى هذه المرة أشد واخطر .. ومن ثم فعلى الطبيب والمريض أن يهاجما معا ذلك الدافع الداخلى !

وخير طريقة لاجتذاب المريض إلى التعاون مع الطبيب ، هو مطالبته بأن يراقب اعراض المرض ، ومدى شدتها ، والأحداث الخارجية والداخلية التى تؤدى إلى نوبات الألم .. فان هذه المراقبة تمكنه من أن يلاحظ نفسه ويعنى بها .. فضلا عن أن المرء لا يستطيع أن يراقب أوقات الألم وشدته والأحداث التى تسبقه ،دون أن يرى علاقة بين الجميع .. ولا يلبث بعد زمن أن يفطن إلى حالته العاطفية وانفعالاته ، وكيف تؤدى به إلى المرض .. وإدراك هذه الحالة هو بداية الطريق إلى الصحة !

إن كلا منا نتاج ما ورث عن اهله ، والبيئة التى ولد فيها ، والجو الثقافى المحيط به ، وشخصية أبويه ، وآثار مدرسته ،

وتأثيرات الدين والعادات والتقاليد والمثل الخلقية فى المجتمع الذى يعيش فيه .. ومعظم هـــذه الأشياء التى اشتركت فى تكويننا ، فوق طاقتنا ، فلا سبيل لنا إلى التحكم فيها .. على اننا إذا عجزنـــا عن تغيير المـــاضى ، نســـتطيع أن نعـــدل الحاضر ، وأن نصوغ المستقبل .. وذلك بطريقتين : أولا ، بأن نعرف كيف نعضد الرغبة فى الحيـــاة فى أوقـــات الضيق والملمات ، حتى نستطيع أن نجتاز أزمات الحياة بأقل قدر من الضرر .. وهذا هو البرنامج العاجل ، برنامج الطوارىء .. أما البرنامج الطويل الأجل ـ وهو الذى يمثل ثانية الطريقتين ـ فيتجه إلى تنمية الرغبة فى الحياة بكل الوسائل الممكنة ، لنزيد نصيبنا من السعادة فى الحياة ..

والبرنامج المؤقت يتطلب أولا ان ندرك أن الاجهاد الذى قد يؤدى بنا إلى المرض ـــ أو الارهاق بمعنى آخر ـــ عبارة عن تأثير ينصب على الجسد من متاعب خارجية او داخلية ، أو النوعين معا .. فالنزاع مع شريك فى العمل ، أو مع الزوج أو الزوجة ، وعدم إشباع الحاجات الجنسية ، وإصابة صديق بضرر ما .. كل هذه أمثلة من كثير من مسببات الاجهاد ..

فاذا كان هذا الاجهاد مؤقتا ، واستطعنا أن نتغلب عليه ، أو أن نروغ منه ، فان الجسد لايلبث ان يستريح ، وبذلك ينجو من الضرر .. ولكن الاجهاد الذى يطول به الأجل ـــ خارجيا كان أو داخليا ـــ لا يدع للجســـد فرصة للانتعاش ، وتجديد قواه ، وحشد امكانياته ـــ وهو ما نسميه بـ « الاستجمام » أو « الراحة » ـــ ومن ثم يضطر الجسد إلى استنفاد كل ما لديه

من طاقة .. وعلى ذلك ، فعلينـــا أن نبحث عن طريقة لكسر حدته .. يجب أن نتعلم كيف نصون طاقتنا الحيوية ، وننميها .. وهذا فى حـــد ذاته « فن » !.. فليس مجــرد نســيان المشكلات بتعاطى الخمر ، أو بمجرد السير فى الهواء الطلق ، نسيانا فى الواقع .. ولا هو مغالبة للارهاق ..

ولقد يفيد النشـــاط الجنسى كثيرا من النـــاس فى تخفيف الاجهاد عنهم ، اللهم إلا إذا كانت العلاقة الجنسية سببا فى زيادة الارهاق بسبب الشعور بذنب دفين ، أو بسبب عـــداء مكتوم فى النفس .. الخ .

وفى وسعنا أن نروح عن أنفســـنا باللعب مع أطفالنا ، أو بالإقبال على فلاحة حديقـــة الدار ، أو بالانطلاق فى نزهة فى الخـــلاء ، على شريطة أن نســـتمتع بمناظر الطبيعـــة التى تصادفنا ، ونطرح عنا المشكلات تماما ، فلا نسمح لها بالتسلل خلسة إلى أفكارنا !

.. كما أن حسن اختيار الغذاء الذى نتناوله أثناء فترات الاجهاد ، من العوامل التى تساعد على مناهضة هذا الاجهاد .. لأنه حين تثقل وطأته ، يعرقل عملية تجـــدد الخلايـــا فى الجسم ، ويشيع الاضطراب فى جهازنـــا الهضمى .. لذلك يحسن أن نختار أغذيتنا فى هذه الأحوال ، بحيث تساعد على عملية تجدد الخلايـــا ، وبحيث تقـــاوم اضطرابات الجهـــاز الهضمى .. فاذا قل إفراز الصفراء ــ أثناء فترات الارهاق ــ وجب علينـــا أن ننصرف عن تناول الأطعمـــة الدســـمة ..

والشخص الذى يصاب بالحموضة فى فترات الارهاق يجب أن يتناول من الأطعمة ما يكون قلويا .. وهكذا !

على أن من أهم عوامل التخفف من الارهاق : النـــوم .. وهناك طرق لاستجلاب النوم الذى كثيرا ما يهرب منا فى هذه الحال ! وتختلف كمية النوم التى يحتاج إليها الجسد باختلاف صاحبه .. إذ المهم فى الأمر ، هـــو أن تكون الكميـــة كافيـــة لانعاش الجسم ..

## البناء .. طوبة طوبة !

والخلاصة ، أنك لكى تتغلب على المشكلات التى تطاردك ، ينبغى ألا تتوقع أى تغير ما لم تغير نفسك أولا ، فتضع لنفسك « برنامجا » للتغيير !.. وليس هذا بالشىء الذى يتطلب منك عناء ، لأن فى وسعك أن تقسم هذا البرنامج على أمد طويل ، بحيث تقوم بهذا التغير خطوة فخطوة .. وتبنى صرح حيـــاة جديدة سليمة ، طوبة إثر طـــوبة ، فى أناة .. ســـيما وأن البرنامج الصعب تصحبه صـــعوبة الأداء ، ومن ثم تعود إلى الارجاء ، ثم الاهمال ، والشعور بالهزيمة واليأس .. وكلها تضاعف من سوء حالك بدلا من أن تساعد على تحسينها !

.. وإذا ما عرفت خطأك أو ضعفك ، فيجب ألا تقف عنده لتبكى أو لتنحى على نفسك باللائمة ، أو لتســـخط على الدنيا والحضارة ، وإنما يجب أن يتجه سخطك إلى العمل على البدء

فى السعى لحياة أفضل ، فان المجهـود الإنشـائى — الذى تقرره بحيث يتلاءم مع إمكانياتك ومقدرتك — سيبدد من أثر الشعور بالخيبة والأسى على أخطاء الماضى .. وأن فى العمل، والعمل الإنشائى — وخاصة إذا كان موضوعه نفسك — لذة ما فوقهـا لـذة .. ويجب ألا يضيرك البطء ، ما دمت تمضى قدما .. فى عزيمة و « ورغبة » !




# كن متفائلا!

للعالم النفسانى الدكتور فيكتور بوشيه

## سر السعادة !

يتلفت الإنسان حوله فى هذه الأيام ، فلا يجد إلا نفوسا ارهقتها الأزمات النفسية ، وقلوبا خيم عليها ظلام اليأس، والشك ، والقلق . وإذا ما تلبدت نفس الإنسان بالغيوم الســـوداء ، واسلست قيادها للظـــلام يلفها ، ويأخـــذ بتلابيبها ، فقدت الشعور بمعنويات الحياة ، وبفضـــائل الحياة ، وبالبواعث على الحياة !

اليأس السريع : هـــذا هـــو طابع شـــباب العصر الذرى !.. وهـــو عـــدوهم اللدود ، الذى يقطع عليهم الطريق ، قبل ان يقطعوه هم . ولا علاج لليأس سوى : العمل .. والعمل المتواصل غـــير المنقطع ، الذى يمنح الإنسان الثقة بالنجاح ، ويضيف كل يوم إلى راســـماله المعنوى ثروات جـــديدة ، تعينه على متابعة الســـير ، ومواجهة الصـــعاب والعقبات ، وتحمل ما يقـــابله من صدمات !

وهنا ، يدرك التفاؤل العمل ، ليسيرا جنبا إلى جنب ، يتبعهما الإيمان ، والمحبـــة ، والايثار ، والتعاطف .. فى طريق غايته السعادة والكمال الإنسانى .

« كن متفائلا » .. تلك هى النصـــيحة الكبرى التى يقدمها عالم نفسانى كبير إلى زملائه فى الإنســـانية ، فى الكتاب الذى اقدمه إليـــك فيما يلى ، كاشـــفا اللثام عن التفاؤل او سر ازدهار النفس البشرية !

# مقـــدمة

**« من لا يختط لنفسه خطة يحيا بها ..**
**انما يختط لنفسه الخطة التى يموت بها ! »**

التفاؤل ، والمزاج الحسن ، والاحســـاس بلذة الحياة .. كل هذه المشـاعر يجب أن تكون الرائد الدائم لنفسك ، وخاصة فى هـــذه الأيام القاســـية التى يشـــكو فيها البشر من مرارة الوجـــود !.. فمن الضرورى ، فى العصر الذى نعيش فيه ، أن تحشد لحياتك كل ما تملك من تفاؤل وشجاعة ، وأن توحى لنفسك بأنك إذا لم تستطع أن تقاوم الظروف الخـــارجة عن إرادتك ، ففى اســـتطاعتك ان تتغلب على بعض متاعبـــك النفسية . لكنك قد تتسـاءل : كيف يمكن للإنســـان أن يكون متفائلا ، وكل شيء حوله على غير ما يرام ؟!.. والجواب عن هذا أن فى وسـعك أن تظفر بالتفاؤل ، إذا اسـتطعت الوصول إلى حالة نفســـية إيجابية تكون فيهـــا دائما على اســـتعداد للمقاومة ، وعلى استعداد لأن تكشف عن الخير الذى تنطوى عليه أسوأ المناسبات .. وأن تستقبل الحوادث وفى نيتك أن تفيد منها بقدر المستطاع .

إن الشـخص المتشـائم الذى ما يزال يحتفظ ببعض الإرادة ، فى استطاعته أن يظفر بالتفاؤل ، عن طريق العادة التى يروض نفسه عليها ، فيخلق فى نفسه حالة جديدة تتحول فيما بعد إلى عادة حسنة . وسوف يستبدل بالمنظار الأسود الذى يرقب به الحوادث وينظر إلى الأشياء ، منظارا أبيض يرى الأمـــور خلاله بهدوء ، وســـكينة ، واطمئنان ، فيكتشف فيهـــا النواة

التى تحركها . وإذا كان من الضرورى له أن يبذل مجهــودا مضنيا فى البداية ، إلا أن كلا منا يعلم أنه ليس فى وسع إنسان الحصول على شىء ما دون جهــد . سل الذين خلقوا شيئا جديدا ، فى أية ناحية من نواحى الفنــون أو الآداب أو العلوم أو الصناعة أو التجــارة ، كيف أمكنهم أن يحققوا ذلك الخلق الجــديد ؟!.. يجيبوك بأن شــعارهم هو العمل اليومى ، المتواصل ، غير المنقطع ! ومن أجل ذلك ، كان من الضرورى أن يزيل الإنسان من نفسه المشــاعر الهدامة ــ كالخمول ، والسأم ، والغيرة ، والغضــب ، والشك ، والاضطراب ، والخوف ــ ويطهر نفسه من هذه البذور القــاتلة ، ليغرس مكانها بذورا صالحة .. فنعمة التفاؤل هى أنه يحملنــا على العمل دون انقطاع نحو هذا الهدف الإيجابى .. وأن التفاؤل ليحمل بين طياته الإيمان ، والثقة ، والأمل ، وبمعنى آخر : الشباب والســعادة والحماسة والاســتعداد للعمل .. وأن الإيمان ليــدفع بالرغبــة تجاه كل ما هــو جميل ، وعادل ، ومستحب .. إنه يوقظ فينا المجهود المنتج ، ويظهــر لنا عالما محدودا غير غامض ، لم نكن نراه من قبل !

فحاذر أن تترك نفسك تتردى فى مهاوى الشك ، والخوف ، والحزن ، فإن هذه هى أعداء راحتك . فالحزن هدام وعقيم ، والخوف يشل جهودك ، وهذه كلها احســاسات « طفيلية » تنقص من حيويتك ، ومن ثم يتعين عليك أن تتخلص منها ، وأن تواصل عملك بحماس ، فى ظل اعتقاد راسخ بأن النصر سيكون لك فى النهاية !

إن أجدادنا القدماء الذين ظهروا قبلنا على الأرض ، قد أدوا

نصيبهم من هذا الكفاح أيام أن كانوا يعيشــون فى كهوفهم ، ليبقوا بمنجاة من الحيوانات المفترســة ، وحيث اعتــادوا أن يوقدوا نارا كبيرة على أبواب مخابئهم . فلما تطور الزمن ، صارعوا أعداءهم .. والخلاصة أن الإنسان كان دائما فى عمل وكفاح دائبين ، منــذ اليوم الأول الــذى وجد فيه على ظهر البسيطة ، وينبغى أن يكون مستعدا دائما للعمل ، وأن يستمر فيه طيلة حياته !

ولست اعنى بالتفاؤل ، ذلك التفاؤل السلبى « الفاتر » ، الذى يملى علينا الا نعمل شيئا ، وأن نرقب فقط مرور الحوادث ونركن إلى الخمول « والاستقرار » .. وإنما ينبغى لكى نسعد ونتفاءل أن يكون العمل شعارنا ، وان نكافح لكى نكون بخير ، ولكى نعيش بنظام .. فنستيقظ فى ساعة معينة وننام فى ساعة معينة .. يجب أن نبذل الجهد كى تستفيد من الحوادث ونظفر بالنجاح والصحة والسعادة ..

وكل أمر فى الوجود يصبح سهلا لمن يريده كذلك ، ولمن يعتاد أن يحدث نفسه حين يواجه اية مشكلة جديدة : « هــذا شىء تافه .. وسوف يتحقق ما أريده » .. فمثل هذا الرجل ، تتأهب كل قواه عنــد أول نداء ، ولا يلبث ان يتفتح أمامه الف ينبوع وينبوع ، وما عليــه بعــد ذلك إلا أن يســتغلها الاستغلال المناسب ، ويستعين إزاء كل مجهود وكل فكرة بالإيحاء الذاتى ، كأن يقول لنفســه : « سأفعل كذا وكذا ! » ، ويتجنب الارجاء بغير مبرر .. فلا تقل أبدا : « سأبدا يوم الاثنين القادم ، أو صباح غد » .. بل ابدأ فى التو والساعة تنفيذ كل فكرة منتجة تخطر لك ، وردد فى مزمار نفسك هذا القول : « اننى لست

متعجلا ولا متهورا فى هـذا الذى اعتزمه ، وإنما أنا واثق من الوصول إلى الغرض الذى أنشده ! » .. وفى كل صـباح ، ضع برنامجا لأعمال يومك فى خمس دقائق .. وفى كل مسـاء حاسب نفسك لترى ماذا فعلت !

.. اضحك ، تضـحك لك الدنيا .. ولا تنس أنك ستجد دائما أمام عينيك صورة ما تحمله فى نفسك : فاذا توقعت الخوف والبغض فانك ستجدهما أمامك : الأول فى صورة وسواس ، والآخر فى صورة الحسد والغيرة والغضب .. أما إذا كنت من الذين لا تراودهم إلا أفكار صحيحة ومثل عليا وهدوء شامل ، فسوف تجـد أمام عينيـك دائما ، الاخـلاص ، والشفقة ، والاعتراف بالجميل !

ومن يحمل فى نفسـه الجمال والحب ، يرهما فى كل مكان ينموان ويزدهران .. وحينئذ يسهل عليه أن يتبين طريقه فى الحياة ، كما لو كان فى حديقة مضيئة الأركان !

## ١ ـ السعادة والأمل .. فى ركاب المتفائل

**« ان الغرض الحقيقى من الحياة هو ان تحقق الخير ، وأن تجعل لنفسك شخصية ناجحة »   « جوفروا »**

يستقبل الناس الرجل المتفائل أينما يحل بالبشر والابتهاج ، إذ يبدو وكأنه يحمل معه النور والسعادة !.. وهناك نفوس كثيرة مترددة ، قلقة ، ليس لديها القدر اللازم من النشاط الذى يكفل لها المضى فى الطـريق السوى . ومن دواعى الأسف أن القلق والشك هما طابع الكثـيرين من الناس ، ممن يمتازون

برهافــة الحس ، وعلى الأخص فى أوقات الاضطرابات التى تعقبها المصائب والنكبات . ويبدو أن كثـيرا من أولئك الذين اعتادوا الحياة الناعمة ، يحسبون إزاء أول صدمة أنهم فقدوا كل شىء ، وتستولى عليهم خيبة الأمل ، فلا يخطــر ببالهم أن صفاء العالم واقبــاله لا يدومان بقدر ما يدوم صـفاء النفس وراحتها .. فهــؤلاء قد تركوا ما لديهم من القوى المعنـوية يضمحل ، بعد أن وضعوا أنفسهم تحت رحمــة المصائب .. ويأتوا يهدمهم الشك ، والسأم ، وتشل نشاطهم الأمراض ..

ولمثل هؤلاء ، يجب أن يبين المتفائل قيمة الشجاعة ، ويتقدم بالنصح ، عساهم أن ينظروا للمستقبل بعين الثقة والاطمئنان إلى أنه لا مستحيل فى هذا العالم ، إذا صحت عزائمهم وقويت إرادتهم !

إنك إذا أصابتك أزمة مالية تجد أنها تعكر صفو نفســك ، وقد تجعلك تفكر تفكيرا عميقا تزن به أمورك .. وسوف ترى بعد ذلك أن كثيرا من الأشياء يبدو لك وكأنك فى حاجة ماســة إليه ــ وقد كان غير ذلك ! ــ عندئذ ، سوف تتساءل : « هل الحياة هى جمع المال ؟.. وهل هدفها هو الملذات الدنســة والمتاع الزائل ؟ » .. وفى هذا الوقت فقط يزداد قدر الروح ، ويظهر ما لها من قيمة !

وإذن فينبغى الا نقنط من الناس ، إذ يجب أن نوحى لأنفسنا بأنه سيأتى يوم يحب فيه الناس بعضــهم بعضا ، وعنــدئذ سيدركون أن السعادة مستمدة من خدمة بعضهم بعضا ، وأن السعادة الذاتية مستمدة من سعادة الآخرين . وعندما يدرك الناس هذه الحقيقة ، سينعمون ولا شك بحياة أفضل على هذه

الأرض . ألم تلحظ مقدار سرور الأطفال البرىء ، الذى يغمرك أنت أيضا عنـــدما تقدم اليهم « دمية » ؟.. الواقع أن لا شىء ابدع وأطهر من سرور هؤلاء الأطفال ، الذى تعبر عنه حركاتهم وصيحاتهم ، وإعجابهم الذى يذهلنا .. وأن الأطفال لا يدركون آداب المجاملة ، أو واجب الشكر الذى يتعين تقديمه ، ولكن كل شىء فيهم ينطق بعرفان الجميل الصادق الصريح !

## المتفائل يسعى إلى اسعاد الآخرين !

والشخص المتفائل يبحث دائما عما يسعد به الآخرين ، فهو لا يقتنع بعبارات فاترة يوجهها إليهم ، بل يتخير لكل منهم العبارة التى تجلب له أكبر قسط من السرور .. وفى الوقت نفســـه ، يبحث عن الأشخاص الذين يحرصون على ابقاء سعادته هو ، التى يغار على ادخارها لنفسه كل الغيرة ..

فى أحد أيام الآحاد من شهر يناير ، سألنى أطفال هل يذهبون إلى « السيرك » الذى يعمـــل فى الشـــتاء ، كى يشـــاهدوا « جروك » ؟ وكنت أعلم الكثير عن شهرة هذا البهلوان الذى أبرز للعالم « فلسفة » الضحك ! بل انى كنت اعجب بأمثاله من اللاعبين الذين ــ بغض النظر عن مقدرتهم العضـــلية ، وسمتهم البهلوانية والفنية المعقدة ــ يملكون « هبة » جذب انظار الناس ، فهم يحتفظون بحالة نفسية هادئة ، ومرحة ، بحيث لا تفارق الابتسامة ثغورهم . وفضـــلا عن ذلك ، فانهم يبرزون للناس ــ من الناحيتين النفسية والجســمية ــ فائدة التدريب البدنى ، حين يقومون بتمرينات خطـــرة ، من ارتفاع شاهق ، دون شـــباك تحميهم ، الأمر الذى يقطع بأن لهم ثقة

مطلقة فى توازنهم !.. وقد اعتــدت أن أذكر نفسى ــ كلمــا شاهدت هؤلاء الأشخاص ، بوجوههم الباسمة ، وأجســامهم الجميلة ــ بأنهم منذ عهد قريب لم يكونوا بقادرين على القيام باية حركة من الحركات التى أصفق إعجابا لها ، وربما كانوا فى وقت ما ضعفاء أو متشائمين . أما الآن ، فهم ــ بعد مرانة عدة سنوات ــ يقومون بأدق التمرينات فى سهولة متناهية !.. تلك التمرينات والحركات التى هى خلاصة كفاح طويل ومستمر ! وكم كان عليهم أن يضغطوا أعصابهم ــ خلال فترة التجربة ــ ويبدوا قلة المبــالاة بدواعى تثبيط الهمم التى تبــدر من الآباء والأصدقاء والزمــلاء !.. فأى صــبر ؟.. وأية مقدرة ابداها هؤلاء ، حتى وصلوا إلى حالة الكمال التى صرت اشاهدها !

وإذن ، فلكى نحصل على الصــحة والنجاح والسعادة ، يتعين علينا أن نبذل مجهودا « بدنيا » لا يقل عن المجهود الذى نبذله فى سبيل إسعاد الروح ، ولقد اعجبتنى القوة والمرونة ، والصحة ، والحياة التى تتفجر من هــؤلاء « البهلوانات » ، فأيقنت أن فى اســتطاعة البشر ، مثــلى ، ومثــل لاعبى « السيرك » ، أن يحصلوا على الهدوء والوداعة والمرح وحب العمل ، إذا تحلوا ببعض صفات هــؤلاء الناس .. حتى إذا ما أقبلوا على تمرين يومى ، بدنى أو نفسى ، سعدت الإنسانية وتغيرت ..

وقد جمعتنى المصــادفة ، فى إحدى فترات الاســتراحة ، بزميل من زمــلاء « جروك » ، كنت قد اجريت لزوجته جراحة ما ، فعــرض على أن يقدمنى إلى ذلك « البهلوان » الكبير . وكان هذا الاخير مصبوغا بالألوان ، وعلى استعداد لأن يقوم

بدوره فى « الســـــيرك » ، فقلت له : « اننى لا أعرف شـكلك الطبيعى ، ولكن دعنى أهنئك لمجهودك الاجتماعى الذى قمت به لإضحاك الكبار والصغار » .. فأجابنى قائلا : « إن دورى غاية فى الصعوبة .. فمنذ عامين كنت أشاهد النظارة الذين جئت لأسرى عن نفوســـــهم ، فاذا بجــزء كبير منهم لا يحرك ســاكنا ، وكان الأمر يقتضينى فى البداية عشرين أو ثلاثين دقيقة حتى اجعلهم يبتسمون ، ولو كان الحال قد استمر على ذلك المنوال ، لما كان فى استطاعتى أن أضحك أى إنسان » !

.. تركت « جروك » ورجعت إلى مكانى فى « السيرك » ، وأطرقت مفكرا فى هؤلاء الذين لا يعرفون الضحك إلا عنــدما تنفرج ازماتهم الاقتصـــادية والاجتماعية .. كم يكون جميلا لو علموا أن فى اســـتطاعتهم أن يكونوا سعداء ، حتى لو تحرج موقف وطنهم .. إذ يجب أن نروض أنفســـنا على التفـــاؤل والـــروح المرح كمـــا روض البهـــلوان نفســـه على التقفــز والدوران !.. ولست انصح من يعانى آلاما مبرحة أن يظهر بمظهر الشـــخص المرح .. ولا أنصح من انتابته نوبة عصبية أو « روماتزم » حاد أن يضحك .. ولكن ، كمبدأ عام ، ينبغى أن نكون أصحاء كى نستشعر لذة الحياة . فاذا لم نحصل على المرح والسرور من تلقاء أنفسنا ، وفى خلال الأوقات العصيبة، فليس لنا أن نقنط ، بل يجب أن نتعلم كيف نحصـــل عليهما . وفى سبيل بلوغ هذه الغاية ينبغى أن تتبع الوسائل الآتية :

**اولا ــ اختر الوسط الذى يلائمك**

« قل لى من تخالط من النـــاس ، اقل لك من انت ! » .. فلكى تجلب لنفسك التفاؤل ، ابتعد عمن لا يثقون بأنفســهم ،

ومن يترددون فى كل عمل ، وكذلك الحاسدين ، والمتشائمين الذين يتضجرون دائما لغير ما سبب مفهوم !

قد تقول اننا ينبغى ألا نسقط من حسابنا أصدقاءنا ومعارفنا ، أو نهمل علاقاتنا الاجتماعية مع هذا وذاك .. نعم، ولكنى أطالبك بألا تخالط من لا تتفق ميولهم ومشاربهم مع ميولك ومشاربك ، ولا تبحث عن صداقة من يحوطونك بجو ملؤه السأم .. ولكى لا يحدث ما لا تحمد عقباه ، روض نفسك على دراسة أخلاق زملائك ، وميولهم ، وغرائزهم . وتعلم كيف تقف على ما فطروا عليه ، دون أن يشعروا هم بذلك .. وافضل الطرق التى تسهل لك هذه المهمة ، دون مضايقة احد ، أن تدرس ميول الآخرين واخلاقهم تبعا لمظاهرهم الخارجية التى تهم من يرقبها عن كثب .. وكذلك ما امتازت به اجسامهم ، وذلك بملاحظة هيئة الجسم ، والوجه وشكل الجمجمة الأعلى، ونغمة الصوت ، وحظهم ، وكل الحركات التى تكمل بها شخصيتهم !

ثانيا — الإنسان المتفائل يجمل فى عينيه كل شىء ، والمتشائم يقبح فى عينيه كل شىء .. وأن الروح المرح لجزء من أخلاق الأول ، بينما الحزن والكآبة من طبيعة الثانى !

.. فالمتفائل يملك السرور والحماسة والرغبة فى العمل الدائم . ولكى تتمثل به ، اجتهد .. فى أن تعرف حقيقة نفسك ، وأن تروضها على حب الجماعة والتضامن مع الآخرين .. كذلك يملك المتفائل أيضا الإيمان بالله ، والأمل ، والحب ، وهو محب للخير ، يحسن استقبال الناس ، خدوم لهم ، رقيق الشعور حيالهم . وهو لا يحتفظ لنفسه بالسعادة ، بل ينشرها أينما

حـــل ، وعلى العكس من ذلك ، المتشـــائم الذى يملك نفسا منقبضة ، وما يتبعها من كآبة وسام ، وميل لوحدة والشـــك والتردد !

يجب أن نوحى إلى أنفسنا اذن بأن الأمور تسير من حسن إلى أحسن ، وسنرى فى النهاية أن كل شىء يسير بالفعـــل بانتظام ، وأنه لم يكن ثمة ما يدعو للتشاؤم !.. أو لم يلحظ الناس ــ بالرغم من الأزمات الاقتصادية والانهيـــارات المالية التى أصابت العالم مرارا ــ أنه قد ظهرت اختراعات جـــديدة بهرتهم ، مثل الطـــائرات التى قـــربت بين الأمم ، والأفـــلام السينمائية التى استهوت الأفئدة ، والعمارات الشاهقة التى ارتفعت على وجه الأرض ؟!

ان المتشـائمين ليسوا تعساء من الناحية المعنوية فحسب ، بل انهم « مرضى » من الناحية الجســمية أيضـــا .. أو هم يســـيرون نحو المرض . أما المتفائل فانه يخـــلق فى كيانه أداة قوية يصارع بها المرض . وقد لاحظت فى الســـنوات القليلة الأخيرة زيادة محسوسة فى حـــالات السرطان .. وهو مرض كلما أسرع المرضى به إلى استشـارة الطبيب ، كان ذلك أدعى إلى شفائهم ، ولكن المتشـائمين يترددون ، ويشكون ، وهـــم لا يعلمون كيف يتخذون قرارا سريعا ، وبذلك يفسحون للمرض طريقا فى أجسامهم .. وتكون النتيجة لهذه الحلقة المفرغة من العيوب ، أن المتشـائم يجلب لنفسه الكآبة ، وهذه بدورهـــا تجلب له كل الأمراض ، وعلى الأخص مرض السرطان !

فلنحرص إذن على تجنب الانفعالات الســـوداء والحمراء ، تلك التى تجعل النفس نهبا للبغضاء ، والحسد ، والغـــيرة ،

والسأم ، التى تخلق بدورها مرتعا خصيبا لكل المصائب .
أما الانفعالات الوردية والزرقاء ، وهى الانفعالات الإيجابية التى تعبر عن الحياة والفتوة وطول العمر ، فلتفسح لها من صدرك المكان الأسمى . وانني لأهيب بك ان تتخير أصدقاءك من بين الأشخاص المتفائلين ، المرحين ، ذوى الطبع الهادىء والبال الناعم ، ومن المتزنين الذين يحسنون قياد أنفسهم ..

## احذر اللون الاحمر !

والاختلاط بالأطفال عادة طيبة تلمسها عند المتفائل .. انظر إليهم وهم ينصرفون من مدارسهم ، او تأملهم خلال فترات لهوهم .. وتعلم من ذلك درسا : ان الكبار والصغار ، وكذلك الحيوانات الأليفة ، خليقة بأن تحوطك بجو ملؤه السرور والفرح .. ولكن على ألا تسقط من حسابك البيئة التى تحيط بك ، اى بجسمك ، لان كسوف الشمس ، وهطول الأمطار ، ورطوبة الجو ، تجلب دائما المزاج العكر .. بل إن الالوان الشائعة فى الوسط الذى تعيش فيه ، تلعب فى تكييف مزاجك دورا إيجابيا ! ومن الأمثلة التى توضح ذلك أن معامل التصوير التى شيدتها شركة « لوميير » فى ( ليون ) ، ينفذ إليها ضوء النهار خلال زجاج احمر ليضيئها . وهذا اللون خليق بأن يستفز شعور العمال والموظفين ، وكثيرا ما قامت بينهم بسببه المشادة والمشاحنات !.. فكان ان استبدلت باللون الأحمر الوانا أخرى ، كاللون البنفسجى ، فعاد الهدوء يخيم على أركان المعامل ، وحل الوئام بين العمال محل الخصام ! واللون الأخضر لون طبيعى ، لانه لون الخضرة والمزارع ، وهو يدعو

إلى الهدوء والاتزان ، ويؤثر فى الصحة ، وفى المسكن الــذى تعيش فيــه ، ينبغى أن تهتم باللون الأزرق والأخضر أكثر من غيرهما ــ كاللون الأحمر مثلا ــ وعند حلول الصيف ينبغى أن تختار لاصطيافك البحر والبحيرات ــ أو الجبال والغابات ــ حسب استعدادك الجسمى . وإذا لم تهيئك ظروفك لتحمــل تأثير البحر البديع ، حيث يعمل الضوء الساطع عمله المستمر ، فاحرص على أن تجعل أولادك يعرضون أجسامهم للأشعة فوق البنفسجية ، التى تؤثر فيهم تأثيرا حيويا عميقا !

وإذن .. فلماذا تشعر بالسأم الذى لا مبـــرر له ؟! .. لماذا تبدو متكدرا وقد هيأت لك الظروف أن تعيش فى ظل المدنيـــة الحديثة ؟.. انك تشكو من أن الحياة لم تعد ســـهلة ، وأن جيوبك أصبحت خاوية مثـــلا !.. لكنك تنسى أن المدنية قد اتاحت لك أن تعيش وسط عائلتك دون أن تخشى على أولادك أن يخطفهم رجال العصـــابات .. وبات فى إمكانك أن تتريض على الشاطىء ، وجيوبك ملأى بالنقود ، دون أن يعترضـــك النشالون !.. وحسبك أن تفكر فى المصـــير الذى ينتظر مئات الآلاف من سكان البلاد المتأخرة فى الحضـــارة كى تغبط حظك الذى اتاح لك أن تعيش حيث تعيش الآن .. فهل فكرت لمدة خمس دقائق فى كيف تجـــرى الحياة فى بلاد الصـــين ، التى تضيق بأهلها فيعيشون محصورين فى قوارب متلاصقة على طول الأنهار ، بين الفضلات المتعفنة وجثث الأطفال النتنة ؟! .. ففى تلك البلاد ، تهمل القواعد الصحية ، ويحتمل الناس سموم الطفيليات والبعوض والقمل والبق والثعابين ، وجميع الأمراض والأوبئة التى لم تعد تجتاح أوربا منـــذ القرون الوســـطى ،

كالطاعون والكوليرا والملاريا !.. أما فى تلك البلدان النائية من الصين ، فليس ثمة رجل واحد سليم ، وإنما الجميع يعانون من ألف مرض جسمى ونفسى ، الأمر الذى حدا بهم إلى البحث فى مادة الأفيون عما ينسيهم آلامهم !.. فلتقارن بين أولئك الضحايا من الجنس الأصفر ، أو أمثالهم من الجنس الأسود ، وبينك أنت ، فى ظروفك الراهنة .. ثم استعرض حالة نفسـك ، وعندئذ لن تستطيع إلا أن تعترف بأنك أصلح منهم حالا ، بما هيأت لك الظروف من راحة ومدنية ورفاهية .

## ٢ ـ تقدير النفس ، والثقة بهـا

**« انى واثق من نفسى . واعلم علم اليقين ما ينبغى على عمله . فلا انا بحاجة إلى الطموح لكى اقدم على عملى ، ولا انا بحاجة إلى النجاح لكى اثابر عليه ! »**

إذا أردت أن تنال تقدير الغير فاعرف قدر نفسك ، ومعرفة الإنسان لحقيقة نفسه تتنافى مع رغبته فى أن يمدحه الغير ، وما يؤدى إليه هذا المديح من صلف وغرور ، وخوف مما قد يقوله الناس عنه .. ومما لا ريب فيه أن الإنسان الذى يشـك فى نفسه إنما يوصد أمامه باب الإقدام والنشاط .. ومن يجهل كيف يوحى إلى نفسه بهذا القول : « هذا الشىء أستطيع أن أفعله ، وسأفعله » ، إنما يغل يديه وقدميه بقيود الضعف ! .. وما أشبه فقدان الإنسان ثقته فى نفسه ، وما ينتجه ذلك من ضعف فى النفس ، بالضعف الذى يصيب غدد الجسم . ويتولد عن فقدان الثقة بالنفس ، فى العادة ، شعور بالحزن ، والتردد ، والخوف .

وللبدء فى العــلاج ، ينبغى « الا نعتبر أنفســنا أقل من الآخرين » .. وهؤلاء الآخرون هم الذين نراهــم فى المراتب الممتازة أو الذين يبدو لك أنهم أعلى منك قدرا . ولو تحريت الحقيقة لعلمت أن هؤلاء قد وثقوا بأنفسهم ، ومنذ اليوم الذى أرادوا فيه أن يظفروا بمنصب يحسدون عليه ، بداوا يعملون بكل قواهم للوصول إلى هدفهم ، مؤمنين بقدرتهم ، وحســن طالعهم !

.. إن « ايمانك بمبادئك وأفكارك الخاصة ، وايمانك من صــميم قلبك بأن ما هو عدل لك ، عدل للآخرين » .. هــو العبقرية بذاتها ، بشر بما يكنه ضميرك ، فاذا به رسالة يؤمن بها الغير . وسوف تسمع فى النهاية صدى أفكارك تلك ، تحملها إليك طبول الرأى العام ، كما يقول « امرسون » !

والشعار الذى يتعين عليك أن تضعه نصب عينيك دائما ، هو : « انك تستطيع وحدك أن تحقق الرجولة الكامنة فيك » .. ولتعلم أن ليست نصــائح الآخرين هى التى تشــد أزرك فى مستقبلك .. وإنما أنت وحدك تعرف ما أنت عليه من قوة .. وقبل هذا وذاك ، اجبنى على هذا السؤال : « من يثق بك إذا كنت أنت لا تثق بنفسك ؟! .. إن الإيمان والثقة بالنفس ، هما اقوى أداة لهدم العوائق ، وتحطيم كل العقبات التى تقف حجر عثرة فى سبيل التقدم .. وإن عدو النفس اللدود هو الصوت الــذى يهتف بالشــك ، ففى نفس كل منا يكمن هاتف ســوء يوســوس إلى وإليك فى الساعات العصــيبة بالقول : « ان جهودك غير مجدية ، فاترك الصراع جانبا » ! .. إن الشك ، أو الحزن ، هو اغنية الشيطان الذى يكمن فيك .. إنه الصوت

الذى يجب أن تخنقه كى تتوفـــر لديك الثقة بالنفس والإيمان بحسن الطالع !.. أوح إلى نفسك بأنك تملك كل المؤهـــلات التى تستطيع بها أن تحقق رسالتك ، وأن تكون سيد نفسك .. فتلك هى الفضيلة الأولى !

وإذا كنت لم تألف الاختلاط بالغير ، وليس فى استطاعتك أن تواجه قرناءك ، اعتقادا منك بأنك أقل منهم ، فانك تفقد نفسك الاداة التى تلزمك لتنتصر .. فان كنت بعيدا عن النـــاس ، فخالط الشجعان والأقوياء ، حتى تصبح مثلهم ، بفضل القاعدة النفسية التى تجعلنا نقلد من نبادلهم شعور الود !

ولا تغتر بالألقاب والمناصب ، ولا بمظاهر الذين يريدون أن يخضعوك لهم ويفرضـــوا إرادتهم عليـــك !.. وإنما نقب فى نفسك عن القيم الحقيقية ، ونبل المقصـــد ، والاســـتقامة ، والبطولة الحقـــة .. لأن ما تريد أن تتحلى به من الصـــفات إنما هو كامن فيك ! أما الذين يميلون إلى الظهور حين يعاملون الغير ويعاملهم الغير ، فهؤلاء يجب الا تسقطهم من حسابك ، بل على العكس ، ينبغى أن تجعل من اختلاطك بهم ، باعثا على تقوية الثقة فى نفسك ، لأنك تشعر بحـــق انك اعلى منهم ، بفضل ما تحويه نفسك من جوهر !

ولعل فى مخاطبة الجماعات ــ عن طريق الخطابة والمناظرة مثلا ــ مران كاف لتقوية الثقة بالنفس .. كما انه ليس افضل ولا اروع ــ فى سبيل الاعتماد على النفس والثقة بها ــ من أن تقنع نفسك بانك انت الذى تساعد نفسك بنفسك !

ولا تسر على غـــير هـــدى ، كالثرثارين والمعتوهين الذين تلوك افواههم الالفاظ دون تفكير فى موضوع محدد .. بل فكر

واعد موضوعك فى محل عملك ، ثم واجه السامعين وأنت معتقد انك تؤدى هذا العمل بوحى من ضميرك ، إذ ينبغى أن تجعل لنفسك طرق تعبيرها الخاصة . وهذه الثقة بالنفس تمنحك القوى الضرورية للسيطرة على قلوب سامعيك ، وبذلك تنتهى حتما إلى الحصول على تأييدها !

إن من يتلعثم فى مثل هذا الموقف ، باحثا عن الكلمات المناسبة ــ لانعدام ثقته فى نفسه ــ سيجرد نفسه من كل سلاح للعمل ، ولن يكسب إلا « شفقة » الآخرين عليه ! .. فلكى توجد الثقة فى نفسك ، ولكى تعزز هذه الثقة ، حافظ على حيوية ذاكرتك ، ولتدخر ذخيرة من الكلمات المترادفة والصيغ المختلفة ، تنقذك من التلعثم فى الكلام فى مثل تلك المواقف .. وثابر على ان تمرن نفسك كل يوم على كيفية كسب ثقتها ، ولا شىء ــ كالعمل ــ يمنح الثقة بالنجاح !.. وليكن هدفك ــ مهما كانت مهنتك ــ هو العمل .. فان العمل يضيف كل يوم إلى راسمالك المعنوى ثروات جديدة ، تعينك على مواجهة الصعاب والعقبات ، وتحمل ما يقابلك من صدمات ..

وبفضل ذخيرة كبيرة من المعلومات التى تحصلها باستمرار ، لا تخش ان تقتحم أى نقاش مهما يكن نوعه ، ولتدل باجاباتك وتسندها بحجج قوية ، وبذلك يكون تأييد سامعيك لك أكبر عون على زيادة الثقة بنفسك .. تلك الثقة التى يجب الا تفارقك بتاتا !

وإذا كان عظماء الرجال الذين تعرفهم قد وصلوا إلى المراتب التى يحسدون عليها ، فذلك بفضل ذكائهم وبفضل حماستهم لكل فكرة تخطر لهم ، ويعملون على تحقيقها بسلسلة من

الأعمال النافعة ، ومجموعة من الخواطر المنتجة . وقد أدى كل عمل من هذه الأعمال بدوره إلى نجاح جديد ، وكل نجـــاح جديد جر إلى حماسة جديدة .. وهكذا .. ومن يتتبع حيـــاة العظماء والأبطال ، يجد أنهم حققوا أغراضهم بفضل ما وهبوا من صفات ذهنية كامنة فيهم !.. وإنك لتلحظ أبطال الرياضة ، عشية مبارياتهم ، وقد ألهبتهم الحمية ، وخلقت فيهم التمرينات التى يقومون بها نشاطا غير عادى .. وتلك الحالة النفسية ، ولا شك ، ترفع مجهودهم إلى الذروة . وبغـــير هذه الحميـــة لا يمكن أن يتحقق شىء من جلائل الأعمال فى العالم .. فانفث من هذه الحمية روحا فى كل أعمالك ، وفى كل ما يحيط بك .. وازن بين الأشـــخاص الكسالى المتراخين وبين ذوى الحماس والإقدام تجد الآخرين يقبلون على عملهم راضين مستبشرين ، فيتفننون فى أدائه ، ويكون النجاح حليفهم حتما ..

## الغيرة .. سر النجاح !

والشخص المتفائل الذى تملؤه الحمية ، يتفانى فى عمله ، وهو لا يسائل نفسه عما إذا كان سيلقى على عمله جـــزاء أو شكورا ، إذ لا يهمه إلا أن يبذل ذات نفسه فى عمله . وما ذلك إلا لأن غريزته ــ سواء أكان عاملا أم موظفا ــ هى التى تدفعه إلى العمل .. إنه فخور بمهنته ، ويبغى أن يدخل السرور على نفس رئيسه ، وأن يحصل على رضاه .. وهو يؤدى كل عمل ــ حتى ما يكلف به دون مقابل ــ والابتسامة لا تفارق شفتيه !

هل سمعت أحد الخطباء المعروفين ، ورأيت أن الفضل فى لباقته وفصـــاحته يرجع إلى غـــيرته ؟!.. أنها تعطيه سحر صوته ، والتأثير الذى يستولى به على سامعيه . وفى المحال

التجارية ، نجـد أن الغيرة هى التى تدفع البـائع إلى اتمام الصفقة مع العميل .. كما أن الحماسة هى التى تدفع الطيار إلى اتمام غارته الجوية بنجاح ، وهى التى تحرك الممثل على المسرح .. إن هؤلاء جميعا يعيشون لغرض واحد ، ويتركز نشـاطهم لتحقيق النجـاح .. وإن الرغبات المحركة فيهم هى التى تجعلهم ينتصرون !.. ومن ثم فليكن شعارك على الدوام « انى واثق من نفسى ، واعلم علم اليقين ما ينبغى على عمله . فلا انا بحاجة إلى الطموح لكى اقدم على عملى ، ولا أنا بحاجة إلى النجاح لكى أثابر عليه ! »

وثمة امر ينبغى الا نغفل عنه ، وهو ان نضيف حاسة الوعى الاجتماعى إلى مزايا التفاؤل . فهذه الحاسة تعبر عن القدرة التى يتمتع بهـا الشخص الذى يهتم بالآخرين ، ويختلط بهم مختارا ، ويكون لهم نافعا .. وإن نفس هذا الشخص لتمتزج بإخلاص مع نفوس الآخـرين ، لانه يعرف كيف ينشر حـوله السعادة ، وكيف يكتسـب محبة الغير . وبذلك تتوافر لديه غريزة التضامن مع الغـير ومجاملتهم .. تلك الغـريزة التى بدونها لا يستطيع الشخص النشط ان يفعل شيئا فى الحيـاة الاجتماعية الحاضرة .

على ان « حب الجماعة » يوحى ايضا للشخص الممتاز بأن يقود الآخرين ، ويجعله يهتم بالذين يتعاونون معه ، ويسمح له بأن يختار ـ ممن يحيطون به ـ الأشخاص القادرين على ان يلعبوا دورا للوصول إلى غرض معين . أما هو ـ الرئيس ـ فيضع نفسه على رأس قائمة العمل .. وسواء أكنا فى رأس القائمة أم فى ذيلها ، وسواء لعبنا دور القيادة أم كنا فى مركـز

متواضع ، فانه لكى ننجح وسـط الجماعة ، ينبغى أن نتحرر من حب الذات والرغبة فى أن يلتف الغير حولنا . وعلينا بعد ذلك أن نثق بالآخرين أكثر من ثقتنا بأنفسنا ، وأن نجعل نفوسنا وأرواحنا مرنة عادلة ، حتى نقدر قيم الناس والأشياء .

وثمة ملاحظة اخيرة .. إن معرفة الإنسان قدر نفسه ، كثيرا ما تختلط فى أذهان الجهلاء بالنقائص السيكولوجية ، كالكبرياء والغرور ، مع أن الواقع أنهما ضدان لا يجتمعان !.. والشخص الذى يعرف قدر نفسه لا يهمه ما يقوله الغير عنه ، لأنه يجد راحته الكبرى فى معرفة قدر نفسه ، ويسعد فى اللحظة التى يفوز فيها برضى ضميره !

ولكى نصل إلى معرفة قدر انفسنا ، ينبغى أن نتأكد من أننا نستخدم مواهبنا على أحسن وجه ، واننا نهب ذات نفوسنا ، ونطيع ضمائرنا .. كما ينبغى أن تكون لدينا الإرادة التامة لمواجهة الغرض الذى نسعى إليه . وعلى العكس من ذلك ، الشخص الذى يملؤه الغرور ، فانه يسعى دائما للظفر برضى الآخرين ، لأن حب الظهور يعميه ، ولا يعنيه من أمر الغير ، إلا أن يهنئه هذا الغير ويمدحه . وأن يتقبل هو تهانئه ومديحه !

## ٣ ـ أحبب عملك

**« اكثر الاعمال إنتاجا ، ما كان ثمرة يدين تعملان فى مرح »**

إن الشخص الذى يهدف إلى السعادة ، والنجاح فى كل ما يؤديه من اعمال ، لا يستطيع أن يصل إلى هدفه إلا إذا احب عمله ، واقبل عليه فى مرح وابتهاج ، مدمجا قلبه ونفسه

وعقله فيه ، ولا ريب فى أن أبدع الأعمال ، ما خــرج من بين يدى رجل مرح . ومثل هــذا العمل ينال حتما تقــدير الجميع واعجابهم ، الأمر الذى يضاعف فرحتك بالحياة . .

فلتعشق عملك ، فانك لن تشعر بأعمق من الابتهاج الذى يساورك عندما ترى العمل الذى تقوم به يزداد اتقانا وتحسينا بفضل مجهودك . . وويل للشخص الذى يتنهد فى عمله ، فان فى تنهداته تطويقا لعنقه بالبؤس ، واستئنافا لحياة اشبه بحياة الاشغال الشاقة فى السجون ! . . ولن يكون عمل مثل هــذا الشخص منتجا ، ولن يصيب هدفا ما ! . . إنه قد يستمر بعض الوقت ، ولكن الفشل لن يلبث أن يصيبه سريعا . .

ومهما يكن نوع العمل الذى تقوم به ، فلا تؤده بملل ، ولكن أده بكل جوارحك . وســـوف ترى كيف يصبح تنفيذه ســـهلا يسيرا ! . . لا تعتقد انك تبذل مجهــودا فوق الطــاقة ، فان المجهود ضرورى ولازم للبدء فى كل عمل . واننا لندهش عندما نعرف عــدد الساعات التى يكرســـها العلماء كل يوم لتأدية عملهم . فلقد أجرى إحصاء حديث ، فيما يتعلق بعمل العلمـــاء وأرباب الصـــناعة والكتاب المعروفين ومشـــاهير الفنانين ، نستطيع أن نتبين عندما نطلع عليه ، مقدار النشـــاط الهائل لهؤلاء الرجال ، الأمر الذى يؤكد لنا أن نشاطهم هو الثمن الذى يبذلونه فى سبيل شهرتهم ! . . من امثلة ذلك مثلا ان « لويس رينو » — من أرباب الصناعة وصاحب سيارات رينو — يصل إلى مكتبه قبل موظفيـــه ، ولا يتركه إلا بعــد انصراف آخــر موظف ! . . ولنسمع ما يقوله « اندريه موروا » مؤلف مئات الكتب الحافلة بالخيال الرائع ، عن عمله : « اننى أدخل مكتبى

فى الساعة الثامنة صباحا ، وأتابع بحثى فى سير الناس ؛ ونظرياتهم وابتكاراتهم ، حتى الساعة الواحدة . ثم استأنف عملى من الثالثة إلى السادسة مساء . لكننى عندما اشرع فى كتابة قصة ، لا اراعى هذا النظام بطبيعة الحال ، وانما أسافر إلى ( فرساى ) ، حيث احتل غرفة فى المنزل القريب من الحدائق .. وهناك ، اقوم بعملى دون نظر إلى الوقت أو مواعيد الطعام ! » .

ومن هنا نرى فى « اندريه موروا » نفسا صبورا يحتضنها العمل الذى يقدسه إلى حد ينسيه الوقت والطعام .. إنه حب الكاتب لعمله الذى يتيح له أن يحقق ما يصبو إليه !

فلا تتقهقر إذا صادفتك فى بداية عملك بعض العقبات ، ولا تنس أن الحلاوة تطوى بين شهدها المرارة !.. وفى النهاية ، عندما تنظر للنتيجة التى وصلت إليها ، سترى أنك كنت على حق حين أديت عملك بالثقة والحماس اللذين ينبغى أن يكونا دائما فى رفقتك !

## ٤ ــ احتفظ بالتوازن بين روحك وجسمك

**« إن كان لك ما تدخره ، فأودعه أذهان ابنائك وصدورهم وعضلاتهم .. هنالك أخصب ميادين الاستثمار ، مع مزية الاعفاء من الضرائب ! »**

لكى نكون مرحين ، يجب أن تكون أجسامنا صحيحة ، ولكى نحتفظ لعقولنا واعصابنا وعضلاتنا وأعضائنا الداخلية بحالتها الطبيعية ، ينبغى أن نعمل على صيانتها ، طبقا لنظام صحى مستمر ، وتمرين رياضى كل يوم ، ولا نحرمها من المزيا الكثير

التى تكسبها الأجسام نصف العارية ، من الشمس والهـواء والماء ، والرياضة عموما . . فلا ريب أن من يعمل عملا متصلا ، يكون اقل إنتاجا ممن يستمتع بجميع منابع الحياة التى سيأتى بيانها . . وبالجملة ينبغى أن نحتفظ بتوازن الكائن جميعه ــ اى الجسم والنفس معا !

اننا نستمد التفاؤل من هذا التوازن التام ، الذى يجب أن نسعى للحصول عليه ، بين العقل والجسم . ومن المعروف أن بين العقل والجسم صلة مستمرة ، إذ أن جسم الإنسان بأكمله يساهم فى عمله وتفكـيره . . فأنت لا تسـتطيع أن تنكر مدى انشراحك ، حين تبدأ عملك وجسمك مستوف قسطه من الراحة . . كما لا تستطيع أن تنكر التغييرات التى تحدث فى كيانك ، عندما توحى إلى جسمك المكدود إيحاءات تسعده كان تقول : « اننى فى مقتبل العمر . . اننى فى اتم صحة . . اننى فى اطيب حال » ! . . فبهذا الأسلوب تبعث فى جسمك حافزا يعيد إليه التوازن الذى ظننت أنه مفقود . . ولا تبدأ عملا حين يبدو لك أنك مريض ، إذ لن يمكنك أن تطلب من جسمك تزويدك بالمجهود اللازم لانجاز هذا العمل . . كن متفائلا ، وحينئذ ينساق الجسم وراء العقل !

وهناك أعذار واهية تعوق تحقيق هذا التوازن المستمر بين العقل والجسم . فقد يتذرع كل من يشتغل بعقله ، بأنه من الصعب عليه أن يجعل الرياضة تقطع عليه تفكيره . ولكن هذه الأعذار تسقط إذا تعلم مثل هذا الشـخص كيف ينظم أوقات راحته ، كما ينظم أوقات عمله . . فليس أجمل من رياضة السير على الأقدام ، مدة كافية تسمح بتجديد النفس المرهقة ، حتى

تستعيد مرونتها وقوتها .. فكيف تتردد فى أن تمشى نصف ساعة كل يوم بحجة ان لديك عملا عاجلا !.. انك لا تفكر فى الحقيقة الآتية : أن السير فى الهواء الطلق ولو لمدة ربع ساعة قبل الشروع فى العمل ، لهو اكبر معين للعقل والجسم . ولا تتوهم انك تفقد بهذا ربع ساعة ، إذ الواقع انك تكسب اضعاف هذا الوقت ، إذ أن الأفكار التى ما كانت تخطر لك بسبب ارهاق نفسك المثقلة ، تواتيك عندئذ سراعا بعد أن يكون السير قد اعاد إلى جسمك ونفسك مرونتهما ونشاطهما !

وفضلا عن ذلك ، فان تدفق الأفكار يبدو كأبرز ما يكون . عندما نسير فى الهواء الطلق ، الأمر الذى يسمح لقوى الطبيعة بأن تؤدى وظائفها وتمدنا بالقوة .. ان كل عمل تشرع فى أدائه، مهما كانت مهنتك ، ينبغى أن يعتمد على الطبيعة ، وإلا كان هذا العمل مؤقتا ، سرعان ما ينهار !

إن الصحة ، كما قال « ابرت هيبار » ، هى أكثر الأشياء صلة بالطبيعة فى هذه الدنيا . ومن الطبيعى ان نكون أصحاء ، لأننا جزء من الطبيعة التى تجتهد دائما فى ان تجعلنا أصحاء ، لأننا لازمون لكيانها .. انها فى حاجة إلى الإنسان ، ليكون فى عون اخوته فى الإنسانية !

وإذا ما لاح شبح المرض فى افق تفكيرك ، فسارع إلى استشارة طبيب خبير ، فاذا نفى عنك شبهة المرض ، فاطرد من نفسك كل وساوسها واشغلها بشىء آخر . يقول المتفائل الكبير « أوريزون ماردن » : « إذا كنت تطمع فى الحصول على الصحة ، فلا تسمح لنفسك قط بأن تفكر فى أن المرض قد يجد إليك سبيلا .. اتخذ لنفسك دائما سمة الأصحاء .. فكر فى الصحة ، واوح إلى نفسك ان الصحة ملك يمينك » !

ولكن ، ما هو السبيل كي تضمن لنفسك صحة جســـدية حسنة ؟.. أنك تعلم ان الجســـم والنفس كل لا يتجزأ : فلكى نحصل على الإحساس بالتفاؤل ، والثقة بالنجاح ، والأمل ، وحب المغامرة ، ينبغي أن نتمتع بصحة جيدة وحيوية قوية . وحيوية الجسد معناها قوة تكوينه . ويجب ، كأساس لها أن تقوم غدد الجسم الداخلية بوظائفها على أتم وجه ، كالغـــدد الدرقية والكبد .. الخ .. والشخص الذى تتعطل لديه وظائف هذه الغدد ، يبدو متعبا ، حزينا ، إذ أن ضعف افرازها يسبب له ما نسميه بالانقباض .. وينصح العـــلامة « لافاســـتين » بدراسة حالة هذه الغدد عن طريق تحليل خاص لدم الإنسان .. إذ لا مفر لنا من معرفة بعض المعلومات الحديثة عن وظائف هذه الغدد ، لنتعلم كيف نجعلها دائما فى حالة جيدة ، عن طريق التنفس والهضم والدورة الدموية .. الخ ..

ولتكن المواد التى تتغـــذى بها غنية بالفيتامينات ، كاللبن الطازج ، والطماطم ، والبرتقـــال ، والليمون ، والخضراوات الطازجة او المطهيـــة على البخار .. وما شاكل ذلك ، ولكى تصون كبدك ، ابتعد عن المواد الضارة بالصحة ، كالمشروبات الكحولية .. وحبذا لو كنت من غير المولعين بالتدخين !

وهنا ، اشعر بأن واجبى يدعونى إلى لفت نظرك إلى وجود مرض يشكو منه جميع الناس فى هذه الأيام ، وهو مرض التهاب الأمعاء الغليظة . وسبب هذا المرض جراثيم تسكن الأمعاء ، ومنها تسرى إلى الدم وسائر أعضـــاء الجسم . والمصابون به سرعان ما ينهـــكهم التعب فلا ينعمون بأية لـــذة فى الحيـــاة ، وتتراوح درجة حرارتهم بين ٣٧ر٥ و ٣٧ر٨ فى المساء . ومن

النادر حدوث الإصابة بهذا المرض دون أن يعقبها مرض خطر .
وهذه الحالة تسمم حياة المصابين بها ، وتقف عقبة فى سبيل توفر النشاط الجسمى الذى هو شرط أساسى للتفاؤل . فاذا لم تؤد الأمعاء وظيفتها ببطء فلا مناص من العلاج باتباع نظام خاص للتغذية . .

وكل منا يستطيع أن يروض نفسه على اتباع القواعد الصحية — الجسدية والنفسية — إذا رغب فى ذلك . ولكى تصل إلى ترويض نفسك بالعلاج ، ينبغى ترويض اللاشعور عن طريق « الإيحاء الذاتى » . . فهل تريد أن تعرف الدور الذى يلعبه اللاشعور فى نفسك ؟ . . عندما تضع قطعة من الثلج فى كوب من الماء ، تشاهد أن تسعة أعشار القطعة غارق فى الماء ، والعشر الباقى طاف فوقه . . وهذا هو الحال فى حياة الذهن الواعية ، التى يمثلها عشر قطعة الثلج . . أما الجزء غير الواعى ، فيمثله تسعة أعشار القطعة ! ومن هذا الجزء « غير » الواعى ، تنبع حركاتك المعتادة ، وأخلاقك ، وتفكيرك ، ووجودك الكامل . وما يهمنا معرفته وترويضه فى حياتنا هو اللاشعور ، إذ ينبغى أن نعرف أن عقلنا الواعى يمكن أن يؤثر بشدة فى عقلنا غير الواعى . ولنأخذ مثلا من المجرم الحديث السن : انك تسائل نفسك عن الباعث الذى دفعه إلى قتل صديق له ؟ . . والجواب : هو اللاشعور . . وسوف يظهر الدفاع عنه انه غير مسئول ، وهو فى هذا محق وغير محق . فاذا لم يكن هذا المجرم الحديث السن مختل القوى العقلية فهو مسئول ، « لأن كلا منا لديه من الوقت ما يروض فيه نفسه عن طريق عقله الواعى . واليوم الذى ارتكب فيه هذا المجرم

جريمته ، ليس هو اليوم الذى يعتبر فيه مسئولا عن فعلته . . وانما ترجع المسئولية إلى الوقت الذى سبق هذا اليوم ، حين كانت لديه الفرصة لترويض عقله الباطن قبل أن يرتكب هـذا الجرم !

ان المجرم كثيرا ما يفكر فى العمل الشنيع الذى سيقدم عليه ، فيكرر على غير وعى منه العبارات الآتية : « إذا ظهر لى خصمى ومنعنى من السرقة فلأهدر دمه » !. . وتمر الأسابيع والشهور ، فاذا بعقله الباطن يسجل هذه العبارة ، حتى إذا اتى يوم اتيح له فيه تنفيذ السرقة ، لم يتردد فى أن يردفها بالقتل ، إذا اعترض طريقه الخصم الذى تمثله فى عقله الباطن !

فلكى نكون متفائلين ، ينبغى أن نزيد هـذا التفاؤل ، وأن نغرس فى نفوسنا « احساسا لا شعوريا » به . وإذا جعلنا النجاح هدفا لنا ، فان سبيل تحقيقه يكون هو الإيحاء الذاتى . وفضلا عن ذلك ، يجب على كل منا أن يحصن نفسه بالإيمان بالله ، واليقين الذى يحرك الجبال ويؤدى إلى النجاح والصحة والسعادة . ولكى نضمن لكياننا الحيوية اللازمة لقوانا الروحية ، يجب أن نحفظ غددنا الداخلية فى حالة جيدة بالشهيق والزفير ، وحمامات الشمس ، ونظام تغذية مفيد ، والعاب رياضية هادئة تنشط الدورة الدموية . . وفى هذا المجال يظهر لنا « اميل كويه » عبقريته ، بهذه النصائح التى ينبغى أن نتبعها جميعا :

( أ ) ليكن العلاج للجسم والنفس فى وقت واحد ، وبلا انقطاع ، دون فصل احدهما عن الآخر — فكلاهما مكمل لصاحبه !

(ب ) كل من يعيش فى الحياة بغير هدف يرنو إليه ، يكتب لنفسه الموت بيديه ..

(جـ ) عندما أدعوك للتفاؤل ، فلست أعنى التفاؤل الخامل الذى ينطوى على طرح العمل والجد جانبا ، بل أقصد التفاؤل الإيجابى الذى يمكن أن يعبر عنه بثلاث كلمات : الثقة ، والإرادة ، والتوجيه الحسن . فكيف السبيل إلى تحقيق ذلك ؟

أولا : باتخاذ « النظام » شعارا لك فى كل عمل من أعمال حياتك ، وهذا يتطلب برنامجا صغيرا يضعه الشخص فى خمس دقائق ، عندما يستيقظ فى الصباح ، يشمل ما ينوى أن يعمله خلال اليوم كله . وفى المساء ــ قبل النوم ــ يستعرض الشخص حوادث اليوم نفسه خلال خمس دقائق أخرى .. فتكون النتيجة أن كل عمل أو فعل يأتيه الإنسان خلال يومه ، يكون قد أقره فى نفسه قبل الشروع فيه ، وأعطيت للعقل الباطن فرصة مناقشته ..

ثانيا : ما هو برنامج ترويض الجسم والنفس ؟

جوهر هذا البرنامج ترويض الشخص لنفسه فى كل ناحية من النواحى : فى حب الخير للناس ، وتقدير الإنسان لنفسه ، واتقانه لعمله ، وجعل نفسه نافعا للآخرين ، والسعى لتحصيل العناصر التى تحقق صحة جيدة وحيوية قوية ، وقبل ذلك ينبغى على المربين أن يغرسوا فى نفوس الناشئة عادات المرح والبهجة وسكينة النفس .. فالمدرس والمربية اللذان تتجلى فيهما حدة الطبع والغضب أمام تلاميذهم ، واللذان يخاطبانهم بلهجة لاذعة ، إنما يقدمان لهم أسوأ الأمثلة فى التربية . لذلك

يجب على رجل التعليم أن يهتم بتهـذيب الخلق قدر اهتمامه بالعقـل ، لأنه متى انتهت مهمة المعلم ، أصـبح التلميذ معلم نفسه ! وهذا التهـذيب ينبغى أن يعاصر ويلازم كل مراحـل التعليم . .

ومن أهم مزايا « مستعمرات العطلات الصيفية » المسامرات الجماعية ، وتناول الطعام فى الهـواء الطلق . . كما أن أندية الكشافة والدعوة إلى العراء هى معاهد كبيرة للتفاؤل ،وسـيكون لها فى الهيئة الاجتماعية الحاضرة والمستقبلة اثرها الحميد . .

وإذا كان التطعيم الصحى قد أضحى اجباريا . . فان التفاؤل وتهذيب الأخلاق ، يجب أن يعارا اهتماما أى اهتمام ، كضرورة للصحة العامة ، الجسدية والروحية ، على أن يكونا اجباريين كما هو الحال فى الأمصال ضد « التيفويد » و « الدفتريا » . . إنها إجراءات عامة ، ضرورية للصحة ، والتوازن ، وسـعادة الشعوب !

## ٥ ـ الحوادث أكبر معين لنـا !

**« معظم الشرور لا اساس له إلا فى مخيلاتنا »**

**« لامينه »**

« ليس فى الحوادث ما يمكن أن نسميه بالمصائب ، بل كل ما هنالك أن بعض الحوادث نسىء استقبالها » . . هكذا يقول الـكاتب الـكبير « موريس متـرلينك » . . فلتـرقب بانتباه الحـادث الذى يعرض لك فى حيـاتك ، فاذا تبينت ما يحمله من خير ، فان الحادث يصير عنصرا مفيدا لك . وهذا يذكرنى بقصة صغيرة أو مثل أضربه لك : سيدة تنتظر دورها فى عيادة طبيب ، وسرعان مايتولاها القلق بعد انتظار عشرين دقيقة . .

وفى الحجـرة مريض آخر ينتظر دوره مثلها ، وعلى شـفتيه ابتسـامة سـببها قلق السيدة الأولى ! وبعد مـرور خمس وعشرين دقيقة أخرى ، تقـوم السيدة القلقة تلعن الطبيب ، وإذا بالمريض الباسم يقول لها ضاحكا : « سـيدتى .. إنك تلعنين هذا الطبيب ، وكان الواجب أن تدعى له بالخير ، لأنه سيعلمك كيف تكونين صـبورا ! » .. فاذا بالسيدة تبتسـم وتجلس فى مكانها !.. نعم ، ان الحوادث تنطوى دائما على شىء من الخير ، وكل إنسان يستطيع أن يفيد منها ، متى كان بعيد النظر .

تعلم كيف تخضع الحوادث لفكرتك الخاصة ، لأن هذا هو سبيل الإنسان إلى الابقاء على نفسه ، ولأن ابقاء الإنسان على نفسه ، فى حـدود ما يعتقده ، هو الطـريق الوحيد لتحقيق شخصيته . استقبل الحوادث فى هدوء ، ولا تجعل للوسـواس، واليأس ، والجبن ، إلى نفسك سبيلا ، بحجة ان الحـوادث لا تحقق لك ما تريد !.. يقول « ابيكسيت » : « على الإنسان وحده أن يجعل من الحوادث معينا له ! » .. فلا تقلق نفسك بما سيحدث فى الغد ، إذ ماذا يهمك ما سيقع غـدا ما دمت ستحسن استقباله ، بحكمتك ؟ فالعبرة فى اللعب ليست بالورق الحسن الذى فى يد اللاعب ، بل بالورق الردىء الذى يحسن اللعب به !

ولقد علمنا القدماء أن السـعادة تأتى ، أول ما تأتى ، من دخيلة نفس الإنسان ، ومن ثم علينا نحن أن نبحث عن هـذه السـعادة الكامنة فى نفوسـنا ، مستغلين ــ لتحقيقها ! ــ الحوادث التى تصادفنا !

# ٦ ـ كن نافعا للآخرين

## « ازرع الاحسان ، تحصد السعادة ! »

إليك ايضا إحـــدى الحكم التى تعبر عن عنصر من أقـــوى عناصر التفاؤل والنجاح ، الا وهى : « كن نافعا لبنى جنسك .. لا تكن انانيا .. كن خيرا .. كن صاحب مروءة مع الغـــير .. كن كريم الخلق »

اما من يظن انه أوسع حيلة من غيره ، فعلينا أن نسدى له النصح بأن يترك الناس ينتفعون بمواهبه ومزاياه ، ولنقل له : « كن ( الكمثرى ) التى يسيل لها اللعاب ، واترك لغيرك أن يزيل قشرها » . أنه إن فعل ذلك ، فلن يتهم بقصر النظر أو بعدم الفطنة ، لأن كل من تضىء نفسه بقبس من حسن الادراك والعواطف الطيبة والسخاء ، يمكنه دائما أن يهتدى إلى مواطن الخبث والخسة والخيانة ، فيتجنبها !..

ولا شىء يضيق أفق تفكيرك اكثر من الحســـد الذى يجلب السأم ، والمرض !.. إنه يفسد روحـــك ، بل ويعدمها !.. وإذن ، ما الفرق بين الشخص الذى يحسد غيره ، وذلك الذى يبادل الآخرين محبتهم ويعطف عليهم بكل قلبه ؟!.. إن الأخير يحس بأن جزءا من السعادة التى تنير نفوسهم تنعكس على نفسه ، وبذلك يزداد تفاؤله .. والخير كل الخير ، لمن يجد من نفسه وازعا لخدمة الآخرين ، دون أن يتقاضى مقابلا لهـــذه الخدمات ، اكتفاء باللذة النفسية التى يستشعرها ، والمستمدة من عرفان الغير بالجميل !

وعندما يذكر أحد زملائك شرا عن جاره ، فانك تتبين ـــ إذا ما كشفت قليلا عن دخيلة نفسه ـــ انه إنما فعل ذلك بدافـــع

الغيرة منه ! فاذا ما تعمقت ووصلت إلى منطقة اللاشعور فى نفسه ، فانك قد تجد انه لا يحمل له إلا كل اعجاب واجلال . ومن هنا ينبغى ان نبذل مجهودا كبيرا فى إزالة الخلاف بينهما . فاذا نجحت ، فما أعظم السرور الذى يغمرك ، لكونك ربطت بين قلبين متنافرين ، وقربت بين نفسين متخاصمتين !.. وماذا تنتظر من جزاء أجمل من هذا ؟.. ان قلبك يرق ، وتفيض بالفرح نفسك !.. ولا تنس ان الرجل الخدوم ، العطوف ، يجد من يخدمه فى اى مكان يحل فيه ، اعترافا بجميله وخدماته للآخرين !

وثمة مثل رائع على هذا العرفان ، استخرجه من أخلاق الطبيب الجراح « لارى » الذى رافق نابليون فى حملته على روسيا ! فقد قال عنه الامبراطور فى إحدى المناسبات: انه افضل رجل عرفه !.. حتى لقد اعتبره الامبراطور مثلا اعلى فى الأخلاق . وما ذلك إلا لأن « لارى » لم يكن ليتردد مطلقا — وسط نيران المدافع — فى أن يخف لمساعدة الجرحى والمصابين ! وقد سماه الجنود بـ « ابيهم » . وإليك ما فعلوه من اجله ، وقت انسحاب الجيش الفرنسى من روسيا ، وقد وصفه هو فى خطاب إلى زوجته : « فى وسط الجيش وعلى الأخص وسط الحرس الامبراطورى ، كان من المستحيل أن أهلك ! .. انى ادين للجنود بوجودى ، فلقد أحاط بى البعض لانقاذى حين حاصرنى جنود القوزاق ، وكدت اقتل او اقع فى الأسر !.. بينما سارع البعض الآخر إلى نجدتى عندما تركتنى القوات وسقطت وسط الثلوج . وآخرون اعطونى ما لديهم من غذاء عندما شاهدونى أعانى ويلات الجوع . واخيرا حضرت إلى معسكرهم ، فاذا بكل منهم يخلى لى مكانه ! »

هنا ، تبرز اجلى صورة لشعور الاعتراف بالجميل .. وقد احتفظ هذا الجراح الكبير ، فى كل مناســـبة بمزاج طيب لم يتزعزع بفضل أخلاقه النبيلة !

إن الشخص المتفائل ، الشجاع ، يطرق ابواب الخير أينما ذهب . ولن يقـــابل فى أى مكان ، إلا بابتســـامات العرفان ، وبعطف ملتهب ، ممن يحملون فى نفوسهم حب الخير ، والرغبة فى أن يكونوا نافعين !

وبذلك يزداد تفاؤله .. والخـــير كل الخير ، لمن يجـــد من نفسه وازعا لخدمة الآخـــرين ، دون ان يتقاضى مقابلا لهـــذه الخدمات ، اكتفاء باللذة النفسية التى يستشعرها ، والمستمدة من عرفان الغير بالجميل !

## ٧ ــ تجمل بالايمان ، لتصفو نفسك

**« يجب ان نؤمن بالخير لنستطيع فعله »**
**« دى بونالد »**

من الأقوال المأثورة التى تكشف لنا عن خاصـــة أخرى من خواص التفاؤل ، هـــذا القـــول : « ان فلانا له قلب عامـــر بالإيمان » .. والواقع أن أقوى صفة من الصفات الخلقية هى الإيمان . وما الإيمان ، والثقة ، والأمل ، إلا صـــفات النفس الطيبة . والذين لا تنطوى نفوسهم على حب المثل العليا ، لن يذوقوا لها طعما مهما يبذلوا فى سبيل الحصـــول عليها ، لأن الشىء الذى يراه الإنسان حسنا ، إنما يســـتمد حســـنه من نفس الناظر إليه ، ومن طريقة تفكيره فيه !.. ويقول « ريمى دى جورمون » : إن الإيمان ضرورى للشاعر كما هو ضرورى

لرجل الدين . والمؤمن فى غير حاجة إلى عينين مبصرتين ، ليرى بهما جمال ما يعتقد هو فى قرارة نفسه أنه حسن وجميل » !

كثيرا ما قابلت أناسا يبدو أنهم لا يهتمون بشىء ولا يتحركون لشىء ، حتى لو وقفوا أمام أجمل الأشياء أو شاهدوا عملا من أعمال البطولة أو المجد ! فاذا ما ذهبت بهم إلى ريف جميل ، أو وجهت نظرهم إلى جمال الغروب ، أو إلى جبل غطاه الثلج، لما تحركوا !.. أن نفوسهم لا تكن أى حب للمثل الأعلى ، وأن قلوبهم المثلجة لتستحق كل اشفاق !.. انهم يعبرون طريق الحياة دون هزة فرح !.. لا يحركهم ، ولا يشغل بالهم ، سوى مصالحهم المادية ، فحب الذات يسيطر عليهم ، ويعميهم عن وجود الغير !.. قد تظن أنهم سعداء ؟!.. لا .. إذ أن قلوبهم دائمة الاضطراب ، خشية أن يفقدوا ما تملكه أيديهم ، ومن ثم فهم لا يسعون إلى تحقيق ما يصبون إليه !.. هذه المخلوقات الأنانية ، لا يمكن أن تسعد بمزاج طيب ، ما دامت تنظر إلى الآخرين بعين الشك والقلق !

وقد صور « موليير » هؤلاء — فى روايته « البخيل » — بأنهم يعتقدون أن العالم كله يتآمر على ثرواتهم وسعادتهم !.. الا ما أبعد هذه الكائنات التى تعيش عالة على المجتمع ، ما أبعدها عن التفاؤل ، وعن الظفر بعطف الآخرين وحبهم !.. ولا غرو ، فان قلب الأنانى لا يخفق بحب الآخرين ، ولسانه لا ينطق بكلمة محببة ، الأمر الذى ينفر الناس منه ، ويجعله فى معزل عنهم ، فينأون بأنفسهم ، معرضين عنه ، يوم يشعر بالحاجة اليهم ! . . . . . . . . . .

وعلى العكس من ذلك ، الشخص الذى يبادل الناس الود

والمحبة ، ففى كل ظرف ، وفى كل مناسبة ، يستطيع أن يعتمد عليهم اعتمادا تاما ، وهذا ما تمنحه له محبة الآخرين ، وما يجلبه له الفرح ، والرقة التى لا تفارقه ، إذ يحمل بين جنبيه نفسا مضيئة تبعث النشاط ، ويوقظها دائما تفاؤل لا يعرف العثرة ، ومزاج طيب لا يتغير !

# ٨ — الارادة .. والخيال

**« حين يكون المرء لنفسه عاداته ،**
**فهو ينسج رداءمستقبله بيديه »**

وهاتان القوتان ، تكمل إحداهما الأخرى ، وتتعاونان تعاونا مشتركا . وهاتان القوتان هما : الخيال والإرادة . وقد شرح « اميل كويه » هذه المسالة العملية بقوله : « عندما تتصارع هاتان القوتان ، فان الفوز يكتب للخيال دائما » !.. وليس لاى متفائل غنى عنهما ، ولكن من الواجب الا يسىء استخدامهما . ولا يمكن أن تظهر لتطبيق الإيحاء الذاتى اهمية كما تظهر هنا . ولقد اشرنا من قبل إلى ذلك « الكائن الحقيقى » الذى يعمل خارج حدود الشعور ، وهو ما يسمى بـ « اللاشعور » . هذا الكائن الذى لا تخمد له جذوة فى أعماق نفوسنا له مهمة كبرى لا يدرك مدى أهميتها اكثر الناس . فهذا « اللاشعور » هو ذاتك الحقيقية . وحين تسىء استخدام هذه القوة ، تلحق اكبر الأذى بنفسك ! فان هذه الذات تسجل — ودون علمك — مئات الوقائع ، والحوادث ، والأقوال التى يفوت عليك معناها . وهى ، إذا ما احسن توجيهها ، امكنها ان تعيد إليك ما تفقده من صحة وسرور ، ولكن ، ينبغى ان تؤمن أولا بوجودها ، وأن تملك الصبر فى توجيه الأوامر إليها !

خذ مثلا الدور الذى يلعبه اللاشعور فيك قبل أن تنام .. استعرض حديثا تريد أن تحفظه عن ظهر قلب . وسترى فى اليوم التالى عندما تستيقظ ، أنك تعرفه تماما . وإذن ، فهناك « شىء » قد عمل أثناء نومك .. هذا الشىء هو «اللاشعور» !

وهناك ما هو أكثر من ذلك : إذا عرض عليك موضوع شائك فى حالة اليقظة ، ولم تهتد إلى حل له ، فما عليك إلا أن تحيله على « العامل الخفى » .. أى اللاشعور . وفى يوم ما ، ستجد نفسك أمام الحل الصحيح لهذه المسألة الصعبة وغالبا ما يكون ذلك فى وقت لا تفكر خلاله فيها . وهكذا تتعدد الأدلة والقرائن، على عمل هذا الكائن السحرى الذى لا يهيمن فقط على وظائف جسمك المختلفة ، كالدورة الدموية والهضم ، بل يهتم أيضا بالخواطر التى تبعثها إليه ذاتك الشعورية .

ولعل من السهل الآن أن ندرك المعونة ذات القيمة القصوى، التى يقدمها لك اللاشعور ، فى تطور أفكارك المتفائلة ، وكل التغيرات التى يمكن أن تصيب كيانك تبعا للأوامر والتوجيهات الشعورية التى توجهها إليه !.. فهنا يلعب الخيال دوره بكلمة « أستطيع » والإرادة بكلمة « أريد » !.. أن العالم بأسره لا يعرف مستحيلا ، فى حدود المعقول !.. وتوجد وسيلة نفسية ينبغى أن نعرفها ، تجمع بين الخيال والإرادة ، كأداة واحدة للعمل . ففى الوقت الذى تقول فيه « أريد » ينبغى أن تتخيل على أية صورة ترغب فى تحقيق هذا الذى تريده !.. ومن ثم فالخيال هو الذى يتدخل ، ويجعلك فى النهاية تكسب القضية وتحقق ما تريد .

ويجب الا نهمل نقطة الابتداء فى هذا الموضوع ، إذ علينا أن نركز جميع قوانا النفسية لتحقيق ما نريد ، على ألا نقيم وزنا لكل ما يوجه إلينا من الملاحظات الساخرة ، أو الإرشـــادات والنصائح التى تعوق هذا الغرض . ولتدرك أن عليك وحدك أن تتسوى درع مقاومتك ، لتتحطم عليه تلك النصـــائح التى تضعف وثباتك وتعدم قواك !.. فعليك أن تحتمى اذن بهاتين القوتين : الإرادة والخيال .. ولا تتوان فى بذل كل مجهـــود بمساعدة اللاشعور ، الذى يترقب منك أن توحى إليه بخواطر الشباب البهيجة ، وحماسه ، مع وثوقك بأنه سيجيب ما تطلب منه . وسوف تدهش يوما ما ، عندما تلمس فى نفسك التغييرات التى تحدث نتيجة لذلك !

الم تصادف أشخاصا تمدهم بنصـــائح التفاؤل ، فيجيبونك قائلين : « ليس هذا من طبيعتنا » ؟!.. لشد ما أرثى لهـــؤلاء القوم !.. كم كانت نياتهم حسنة ، حين اعتقدوا أنه من العبث أن يقاوموا الصفات الوراثية الكامنة فيهم ، ومن ثم تعين عليهم أن يقبلوا ما يمليه القدر عليهم !.. لا شك أنها فكرة مريحـــة تعفى الإنسـان من ان يخطو خطوة واحدة نحو الكمال بوسائله الخاصة !.. وهؤلاء الناس ، إذ يأبون أن يتعمقوا فى دراسة أنفسهم ليتبينوا مصادر التطور الكامنة فيهم ، بفضـــل قوى النفس غير المحدودة ، انما ينسون أو يتناسون أن أكبر دافع فى اعتداد الشخص بنفسه ، هو أن يخلق منها ما يريد أن تكون عليه !

ان الأيام الجميلة تنبع منك ، لانك انت الذى تخلقها ، وتخلق من الدنيا الصورة التى تتخيلها !.. وإن نفسك لتفيض بالتفاؤل

الذى تكنه ، وانك على استعداد لأن تهب من نفسك نفوسا للآخرين ، وان لديك ، نحو زملائك ، هذا التسامح العظيم الذى يدعوك إلى أن تشفق عليهم لا أن تلومهم أو توبخهم ، وانك على استعداد لأن تقدم لهم الخدمات ، وأن تحبهم ، وان تبغى لهم السعادة .. هذا النوع من الكمال ، فى استطاعة المتفائل أن يحصل عليه بالإرادة ، والخيال ، واللاشعور . وهو فى الوقت نفسه سر سلامة الجسم والروح .

## .. وفى نهاية المطاف أذكر هذه الوصايا العشر :

● أرسم لنفسك برنامجا صباح كل يوم ، وحاسب نفسك عليه فى المساء .

● اتخذ العمل المتواصل شعارا لك ، وأقبل عليه بنفس متفتحة .

● أنظر إلى الوجود من نواحيه الجميلة ، وجرد نفسك من كل خبث .

● حافظ على حيوية جسمك ، لتؤدى أعضاؤك وظائفها الطبيعية .

● ثق بنفسك ، وثق بالآخرين ، وتخلص من الشك القاتل .

● كن نافعا للآخرين ، ومحبا وخدوما لهم ، عطوفا عليهم .

● جاهد فى التوفيق بين نفـوس غرقت بينها الخـلافات والأحقاد .

● اتخذ من إرادتك وخيالك ، وعقلك الباطن ، أسـلحة فى كفاحك .

● استقبل الحوادث فى هدوء ، وسخرها لخدمة مقاصدك .

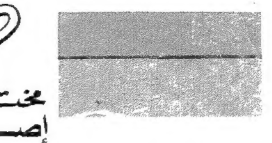
## .. ولتؤمن :

## ● أن الحياة مجموعة ابتسامات

رقم الإيداع : ٤٣٧٦

٦ــ ٠٨٠ ــ ١٦٣ ــ ٩٧٧

المطبعـة العربيـة الحديثـة
٨ شارع ٤٧ بالمنطقة الصناعية بالعباسية
تليفـون : ٨٢٦٢٨٠ القـاهرة





# مختارات كتابى
## إصدار جديد

عزيزى القارئ ..

فى الكتابين ٢٦ و ٢٧ من الإصدار الجديد لسلاسل (كتابى) ، قدمت لك الجزءين الأول والثانى من مجموعة موضوعات علم النفس العملى ، المبسط ، البعيد عن تعقيدات الجوانب العلمية البحتة فى هذا المجال ، فقرأت معى فيها الموضوعات التالية : ★ تعلم كيف تسترخى ★ غزو السعادة ، للعالم الكبير برتراند راسل ★ كيف تقاوم الحسد والغيرة والشعور بالاضطهاد ★ مركب النقص والعقد النفسية ★ الانتصار على الخوف ★ دنيا الحب والسعادة للكاتب الألمانى الأشهر « إميل لودڤيج » ★ كيف تقهر « مرض الخجل » ★ هل هناك « صداقة » بين رجل وامرأة؟ ★ أيهما أقوى فى المرأة : الأمومة ، أم غريزة الجنس ★ هل للسعادة صلة بالفضيلة؟ ★ المتعة الحسية وشهوة السلطان ★ السعادة فى الألم والعذاب ★ الإيحاء الذاتى : أكد لنفسك أنك ناجح !

واليوم أقدم لك فى هذا الجزء الثالث من هذه المجموعة ، الموضوعات النفسية التالية : ★ عش بحكمة تعش سليما ★ ٢٧ سؤالا وأجوبتها : فى الحب ، والزواج ، والأسرة ، الرغبة فى الحياة للعالم النفسانى « أرنولد هتشنكر » ★ كن متفائلا ، للدكتور فيكتور بوشيه .. إلخ .. إلخ .

وفى الأعداد القادمة تقرأ معى من مجموعة الموضوعات النفسية ما يلى :

★ زواج الحب ، للعالمين د. آدامز و د. باكار ★ أتح لعقلك حياة جديدة ، للعالمين النفسيين هارى ودونارو أوفرستريت ★ الجنس الآخر ، للأخصائية النفسية « نينا فيرويل » ★ نحو رجولة وشباب دائمين ، للعالم الكبير « بول دى كرويف » ★ فن الحب ، للمفكر الرومانى الخالد « أوفيد » ! ★ كيف تقهر القلق وتستمتع بالحياة ، للعالم النفسانى « جرن كيندى » ★ رسالة فى الحب الأخوى للحكيم الإغريقى « بلوتارك » .. إلخ .. إلخ .

حلمى مراد

